ମଣିଷ କେତେ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚି ପାରିବ







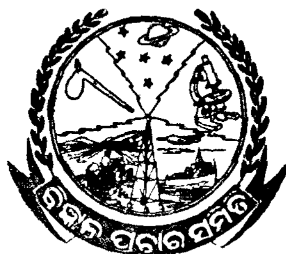
ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି

ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି ଗ୍ରନ୍ଥମାଳା [୩୫]

ମଣିଷ କେତେ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚି ପାରିବ

-ସମ୍ପାଦନା-

ଅଧ୍ୟାପକ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର



୧୯୮୦

ପ୍ରକାଶକ :

ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି

ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ,

କଟକ

ସୋଲ୍ ଏଜେଣ୍ଟ

(୧) ଗ୍ରନ୍ଥ ମନ୍ଦିର

କଟକ-୨ : ବ୍ରହ୍ମପୁର

(୨) ବିଦ୍ୟାପୁରୀ, କଟକ-୨

Published by :
Bigyan Prachar Samiti
Ravenshaw College
Cuttack

Edited dy :
Dr. Gokulananda Mahapatra
Professor and Head of the
Department of Chemistry,
Ravenshaw College,
Cuttack.

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ-୧୯୮୦

First Published 1980

ମୁଦ୍ରାକର :—
କଲ୍ୟାଣୀ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ
କଟକ-୭୫୩୦୦୧

Sole agents

1. Grantha mandira
Cuttack-2 and
Berhampur.

2. Vidyapuri
Cuttack-2

ମୂଲ୍ୟ—ଛଅଟଙ୍କା ମାତ୍ର

Price
Rupees Six only.

Paper for this book was made available to the samiti by Government of Orissa at a concessional rate.

ସୂଚୀପତ୍ର

ସୋଲ୍ ଏଜେଣ୍ଟ
(୧) ଗ୍ରନ୍ଥ ମନ୍ଦିର
କଟକ-୨ : ବ୍ରହ୍ମପୁର
(୨) ବିଦ୍ୟାପୁରୀ, କଟକ-୨

Published by :
Bigyan Prachar Samiti
Ravenshaw College
Cuttack

Edited dy :
Dr. Gokulananda Mahapatra
Professor and Head of the Department of Chemistry,
Ravenshaw College,
Cuttack.

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ-୧୯୮୦

First Published 1980

ମୁଦ୍ରାକର :—
କଲ୍ୟାଣୀ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ
କଟକ-୭୫୩୦୦୧

Sole agents
1. Grantha mandira
Cuttack-2 and
Berhampur.

2. Vidyapuri
Cuttack-2

ମୂଲ୍ୟ—ଛଅଟଙ୍କା ମାତ୍ର

Price
Rupees Six only.

Paper for this book was made available to the samiti by Government of Orissa at a concessional rate.

ସୂଚୀପତ୍ର



ମୁଖବନ୍ଧ

ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତିର ଏକ ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନରେ 'ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ' ଉପରେ ଏକ ସଂପାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ହୋଇ ଆସିଥିଲେ ଡାକ୍ତର ଡେଭିଡ଼ ରବିନ ସାହୁ । ଡାକ୍ତର ଡେଭିଡ଼ ରବିନ ସାହୁ ଏହି ସଂପାନର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ହେବାପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ଯୋଗ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି । ଡାକ୍ତର ସାହୁ ସରକାରୀ ଚାକିରି କରି ପେନସନ୍ ନେଲାବେଳକୁ ତାଙ୍କ ବାପା ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ସେ ବି ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ ଅଫିସର । ଶୁଣାଯାଏ, ବାପପୁଅ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ରେକ୍ସାରେ ବସି ପେନସନ୍ ଆଣିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାରେ ଏଭଳି ଭାଗ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ କେହି ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହ । ବାପ ପୁଅ ସାଙ୍ଗହୋଇ ପେନସନ ଆଣିବାକୁ ଯିବା କମ୍ ବଡ଼ ଗୌରବର କଥା ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସେଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ପାଇ ଆମ ସମିତି ଧନ୍ୟ । ଏହି ସଂପାନରେ ଆଲୋଚିତ ଏହି ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଆଉ କେତେକ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଲେଖାକୁ ମିଶାଇ ଏହି ବହିଟି ରଚନା କରାଯାଇଛି । ଦୀର୍ଘଜୀବନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷ କେତେବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚିପାରିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଯଥାଯଥ ଧାରଣା ଦେବ ବହିଟି ।

ସମସ୍ତେ ପଚାରନ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ମଣିଷ କେତେ ବର୍ଷଯାଏ ବଞ୍ଚିପାରିବ ? ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଉପଭୋଗ ଆମ ସଭିଙ୍କ ମନଲାଖି କଥା । ଗୁରୁଜନମାନେ ସାନଙ୍କୁ 'ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଅ' ବା 'ବୁଢ଼ା ହୋଇ ଥା' ବୋଲି ଶୁଭସୂଚକ ଆଶୀର୍ବାଦ କରିଥାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ମଣିଷ ଜାତିର ଚିର କାମ୍ୟ ଆଦର୍ଶ ହୋଇ ରହିଛି । ହେଲେ ବୁଢ଼ା ହୋଇ ରହିବାରେ କେତେ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । କେତେକଜଣ ମାତ୍ର ବୁଢ଼ା ହୋଇ ସୁଖ ସୋହାଗରେ ରହନ୍ତି; ଅଉ କେତେକ ଅନାଦୃତ ଅନାବଶ୍ୟକ ଅଡୁଆ ଚଳପରି ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ବୁଢ଼ା ହୋଇ ରହିବା ନୁହେଁ, କାମିକା ଦାମିକା ସୁସ୍ଥ ସୁଖୀ

ହବରେ କଳାଘଠା ଷାଠିଏରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବା ବୁଝିବାକୁ ହେବ। ସେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବିଜ୍ଞାନ କାମରେ ଲାଗିଛି । ବାଟ କାଟି ଆଗେଇଛି ଏବଂ ଆଗଉଛି ।

ମଣିଷ ମରେ କାହିଁକି ବା ବୁଢ଼ା ହୁଏ କାହିଁକି ? ଏ ସବୁ ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନ । ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେ କଥା ଜଣା ଯାଇଛି, ଆଉ କେତେ ବାକି ଅଛି । ଜଣା ଯାଇଛି ଯେ ମଣିଷ ଜୀବନ କାଳ ଗୋଟିଏ ନାଟକ ପରି । ସେଥିରେ କେତୋଟି ଅଙ୍କ ଏବଂ ପ୍ରତି ଅଙ୍କରେ ପୁଣି କେଇଟି କରି ଦୃଶ୍ୟ । ଅଙ୍କ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଅଭିନୀତ ହୁଏ । କୌମାର, ଯୌବନ, ଜରା ଜୀବନନାଟକର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍କ; ଜୀବନ-ଅଭିନୟ ଶେଷ ହୁଏ ମରଣରେ ।

ନାଟକ କେତେ ଲମ୍ବା ହେବ ତାହା ନାଟକ ଲେଖା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପୁଣି ତାହା ନିର୍ଭର କରେ ଅଭିନୟର ବେଗ ଉପରେ ଏବଂ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚର ପଟ୍ଟପରିବର୍ତ୍ତନର କ୍ଷିପ୍ରତା ଉପରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜୀବନ ଦୀର୍ଘତା । ବଂଶଗୁଣ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ଲମ୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ତେବେ ତାହା ପରିବେଶଦ୍ୱାରା ବହୁ-ପରିମାଣରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଅପମୃତ୍ୟୁ, ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶ, ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ଆଦି ଜୀବନ-ନାଟକକୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଜୀଇବା ଢଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଦୀର୍ଘତାକୁ ଅଳ୍ପାଧିକ କରିପାରେ । "ଖାଇ ଖାଇଲେ ଯମର ଭେଟ" ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅସଂଯମତା ଜୀବନର ଦୀର୍ଘତା କମାଇ ଦିଏ ।

ଜଣା ଯାଇଛି ଯେ ବଂଶଗତ ଗୁଣ ବଦଳାଇ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରିବେଶ ବଦଳାଇ ହେବ, ଜୀଇବାର ଢଙ୍ଗ ଏବଂ ବେଶ ବଦଳାଇ ହେବ, ଅପମୃତ୍ୟୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ ଓ ରୋଗବ୍ୟାଧି ଦୂର କରି ହେବ । ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସହଜ ସରଳ ଉପାୟ ବାହାର କରାଯାଇଛି ଏବଂ ତାହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।

ଯୌବନ ଏବଂ ଜରା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ତଆଁ ଗାର ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟଟି ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଶରୀର ଭାଙ୍ଗି ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ । ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ, ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ହାଡ଼ ମଡ଼କା ହୁଏ ଏବଂ ଚମ କୁଞ୍ଚି ହୋଇଯାଏ । ସବୁ ଏକ ସମୟରେ ଆସେ ନାହିଁ । ଯୌବନରେ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଆସେ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବ; ଶରୀର ଭାଙ୍ଗିବ । ଶରୀରର କେତେ ଅଂଶ କାମ କରି କରି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେ ଅଙ୍ଗ ଅକାମୀ ହୋଇ ରହି କଳଙ୍କିଲଗା ହୁଏ । ଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ବିପଦ ଏଡ଼ି ହୁଏ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ମିଳିବ ପ୍ରବନ୍ଧମାନଙ୍କରେ ।

ପୁଣି ଅଙ୍ଗ ବଦଳା କଥା । ଅକାମୀ ଅଙ୍ଗ ବା ଭଙ୍ଗା ଅଙ୍ଗ ସ୍ଥାନରେ ଦୋହରା ନୂଆ ଅଙ୍ଗ ଆପନା କଲେ ଜୀବନ ପୁଣି ଲମ୍ବିଯାଏ । ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଗଲେ ନୂଆ ଦାନ୍ତ ଲଗେଇବା ଭଳି କଥା । ଏଇପରି କେତେ ନୂଆ କଳେବର ପାଲଟିବା କଥା ମିଳିବ ପ୍ରବନ୍ଧ ବିଶେଷରେ ।

ଶେଷରେ ପୁଣି ସମାଜରେ ବୃଦ୍ଧ ମଣିଷଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େଇ ଦିବା ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଇତର ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କ ଆୟୁମୂଳକ ଆଲୋଚନାରେ ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ମଣିଷର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କାଳନା କରାଯାଇଛି । ଦୀର୍ଘଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଭିଜ୍ଞତା ମୂଷା, ଠେକୁଆ ଆଦି ଇତର ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ନେଇ କରାଯାଇଛି ।

ପୂରା ବହିଟିକୁ ପଢ଼ିସାରିଲେ ଯେ କେହି ଲୋକ ଧାରଣା କରିପାରିବ ମଣିଷ କେତେ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚି ପାରିବ । ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଆଯାଇଛି ପୁସ୍ତକଟିରେ । ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ରୀତିରେ ଲେଖାଯାଇଛି, ଏହା କିଛି ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ି ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ମାନି ଚାଲିବେ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା କଷ୍ଟକର ହେବ ନି ।

ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଲେଖାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ ବିଷୟର ମାନ ପ୍ରବନ୍ଧମାନଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପ୍ରକାଶ କରୁଛି । ଆଶା କରାଯାଏ ବହିଟି ସାଧାରଣ ପାଠକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ହେବ ।

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍‌ଟର ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର

କଟକ, ରଥଯାତ୍ରା	ପ୍ରକାଶନ ସମ୍ପାଦକ
୧୪ । ୭ । ୮୦	ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି



୧୫୬ ବର୍ଷର ମେଜଦ୍ ଆଗାସ୍ୱେଭ୍ ନିଜ ହାତରେ ଗୃ’ ତିଆର କରୁଛନ୍ତି ।



୧୨୫ ବର୍ଷ ବୟସର ମିଖା ଯୋପୁଦ୍ ୧୦୦ ବର୍ଷର ରୁସା ସିଂକୁବା,
୧୦୧ ବର୍ଷର ଡାଣ୍ଡେଲ ଯୋପୁଆ ବେକ୍ ଗେମନ ଖେଳ ଖେଳୁଛନ୍ତି ।



ସୋଭିଏଟ ରୁଷିଆରେ ଶତାୟୁ କ୍ଲବ୍‌ରେ ମେମ୍ବରମାନେ ନାଚ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ।
ଏହି ମେମ୍ବରମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଶହେରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ହେଲାଣି ।

ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ

ଡାକ୍ତର **ଡେଭିଡ୍ ରବିନ୍ ସାହୁ**

ଯେଉଁମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆଭାସ ପାଆନ୍ତି, ସେହିମାନେ ହିଁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୁଅନ୍ତି । ଜୀବବିଜ୍ଞାନବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ବହୁବର୍ଷୀ ଉଦ୍ଭିଦ ସୁଦୀର୍ଘଜୀବନ ବିତାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ । ସାଧାରଣତଃ ମେରୁଦଣ୍ଡୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଜୀବନ-କାଳ ୫୦ ବର୍ଷ ବୋଲି ଧରାଯାଏ; କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଆୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଯଦିଓ ଶହେ ବର୍ଷ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତି-ଦତ୍ତ ପରମାୟୁ, ତଥାପି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପଲୋକ ଏହି ଆୟୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବୟସ୍କ ଦେଖାଯାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବହୁବୟସ ସତ୍ତ୍ୱେ ବୟସ୍କ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷ କ୍ଷୟଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗତି କରେ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଶିଥିଳ ହୋଇ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଜୀବଦ୍ଦଶାର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଘଟି ନ ଥାଏ । ଏହି କ୍ଷୟଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ତିମ-କାଳରେ ପରିସମାପ୍ତିର କାରଣ ବୋଲି ମନେ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଆରମ୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ । କ୍ଷୟଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଗଠନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ଶରୀରର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗର୍ଭାଧାନ ପୂର୍ବରୁ ଘଟି ସାରା ଜୀବନ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏହି କ୍ଷୟଜନକ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଗଠନଗତ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ହିଁ ଜୀବ, ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଅତିକ୍ରମ କରେ ଏବଂ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ସେ ଜୀବନକାଳର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶୃଙ୍ଗକୁ ଆରୋହଣ କରି କାଳର ଗତିରେ ତାହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସମାପ୍ତି ବା ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅବରୋହଣ କରେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଏକଶତ ବର୍ଷ ପରମାୟୁ



ସୋଭିଏଟ ରୁଷିଆରେ ଶତାୟୁ କ୍ଳବରେ ମେମ୍ବରମାନେ ନାଚ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ।
ଏହି ମେମ୍ବରମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଶହେରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ହେଲାଣି ।

ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ

ଡାକ୍ତର **ଡେଭିଡ୍ ରବନ୍ ସାହୁ**

ଯେଉଁମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆଭାସ ପାଆନ୍ତି, ସେହିମାନେ ହିଁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୁଅନ୍ତି । ଜୀବବିଜ୍ଞାନବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ବହୁବର୍ଷୀ ଉଦ୍ଭିଦ ସୁଦୀର୍ଘଜୀବନ ବଞ୍ଚନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ । ସାଧାରଣତଃ ମେରୁଦଣ୍ଡୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ୫୦ ବର୍ଷ ବୋଲି ଧରାଯାଏ; କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଆୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଯଦିଓ ଶହେ ବର୍ଷ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ପରମାୟୁ, ତଥାପି ଅଳ୍ପଲୋକ ଏହି ଆୟୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବୟସ୍କ ଦେଖାଯାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବହୁବୟସ ସତ୍ତ୍ୱେ ବୃଦ୍ଧ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷ କ୍ଷୟଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗତି କରେ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଶିଥିଳ ହୋଇ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଜୀବଦଶାର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଘଟି ନ ଥାଏ । ଏହି କ୍ଷୟଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ତିମ କାଳରେ ପରିସମାପ୍ତିର କାରଣ ବୋଲି ମନେ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ । କ୍ଷୟଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଗଠନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ଶରୀରର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗର୍ଭାଧାନ ପୂର୍ବରୁ ଘଟି ସାରା ଜୀବନ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏହି କ୍ଷୟଜନକ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଗଠନଗତ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ହିଁ ଜୀବ, ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଅତିକ୍ରମ କରେ ଏବଂ ସମୟକ୍ରମେ ସେ ଜୀବନକାଳର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶୃଙ୍ଗକୁ ଆରୋହଣ କରି କାଳର ଗତିରେ ତାହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସମାପ୍ତି ବା ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅବରୋହଣ କରେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଏକଶତ ବର୍ଷ ପରମାୟୁ

ମନୁଷ୍ୟର ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ । ଏଥିରୁ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ ଯେ ଷୟକାରକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜୀବନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପରମାୟୁ ହ୍ରାସ କରେ ଓ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଏ । ଏହି ଅନ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ, କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀର ଉପରେ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ । ଏହି ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାକୃତିକ ନୁହେଁ । ପ୍ରକୃତିଗତ ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ଷୟକାରକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଅପ୍ରାକୃତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଏହି ଦୁଇଟିର କୁପ୍ରଭାବ ହିଁ ପରମାୟୁକୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହ୍ରାସ କରେ ।

ପ୍ରାଣୀ ଓ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ବୟସ ଉପରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଫଳରେ ଶରୀରରେ ବହୁବିଧ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗର ଅଶେଷ କ୍ଷୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ପରମାୟୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପରମାୟୁ ଏକ ବଂଶଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ପରମ୍ପରାକ୍ରମେ ଏହା ବଂଶଧରମାନ ଠାରେ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ । କେତେକ ଜୀବବିଜ୍ଞାନବିତ୍ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଜୀବକୋଷ ଉପରେ ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି ପକାଇବା ଫଳରେ ଏକ ନୂତନ ଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ ଜୀବର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସମ୍ଭବତଃ ଏହି କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗରେ ଜୀବ ଦେହରେ ଆୟୁଷ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ କୌଣସି ଏକ ଗୁଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ । ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ସାଧାରଣତଃ ଆକସ୍ମିକ ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ହୁଏତ ଏହା ଆଶା କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଯେ ଯଦି ମାନବ ସମାଜରେ ଆୟୁଷ ଗୁଣ ବଛାଯାଇ ଏହି ମିଳନ କରାଯାଏ (selective breeding), ତାହାହେଲେ ଦୀର୍ଘ-ଜୀବନ ଲାଭର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସାଫଲ୍ୟମଣ୍ଡିତ ହେବ ।

୨୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଅକାଳମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଉଥିବା ବହୁବିଧ ମାରାତ୍ମକ ଓ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାରେ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନ ବହୁଦୂର ଅଗ୍ରସର ହୋଇଛି । ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟକ ନୂତନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଓ ଆୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ନୂତନ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛି । ଏହା ଏକ ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ ଯଦି ଆମେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା, ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ରୋଗମାନଙ୍କ ଆକ୍ରମଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ଦ୍ୱିବିଧ ଉପାୟରେ ସମ୍ଭବପର । ପ୍ରଥମତଃ ରୋଗପ୍ରସାରକାରୀ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦମନ କରି, ଶରୀରରେ ଏପରି ପ୍ରତିଷେଧ ଶକ୍ତି ଜାତ କରାଇବ, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପଦଂଶ ରୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ଏବଂ ତାହାର ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ, ତେବେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ରକ୍ତବାହୀନଳୀ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଏହି ରୋଗ ଅନାୟାସରେ ଦୂର କରି ହେବ । ଏହିଭଳି ଚିକିତ୍ସା ଶରୀରର ବିଶିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗକ୍ଷୟକାରୀ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗମୁକ୍ତିର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାୟଟି ହେଉଛି, ରୋଗୀ-ମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ । ବାହାରକୁ ସୁସ୍ଥ ଜଣାଯାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଭାବରେ ଥାଇପାରେ । ସାମୟିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଭଳି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଧରାପଡ଼ିବା ସମ୍ଭବପର । ତେଣୁ ଏ ଦିଗରେ ସାମୟିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ଚିନ୍ତା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ କେତେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜାତ କରେ । ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟସ୍ତତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନରେ ବିରକ୍ତି, ବିଦ୍ୱେଷ, ଘୃଣା ଆଦି ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଭାବର ଉଦ୍ରେକ କରିଥାଏ । ଏହି ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତ ହେବାର ପନ୍ଥା ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ବା ପ୍ରକାଶ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହି ଅପ୍ରକାଶିତ ମନୋଭାବଗୁଡ଼ିକ ବିଶିଷ୍ଟ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରକ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଂଶ ଉପରେ ଏମାନେ ପ୍ରଭାବ ପକାନ୍ତି, ତାହା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣା ଯାଇ ନାହିଁ । ଶରୀରର କେଉଁ ଅଂଶ ଉକ୍ତ ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଭାବାନ୍ୱିତ ହେବ—ଏହା ପୁରୁଷାନୁକ୍ରମିକ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିପାକଯନ୍ତ୍ର, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଯନ୍ତ୍ର, ଶ୍ୱାସ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ନିଷ୍କାସନ ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାନ୍ତି ବୋଲି ଜଣା ଯାଇଛି । ଯଦି ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବିଭାଗ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ, ତେବେ ରକ୍ତଚାପ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ଜନିତ ରୋଗ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜାତ ହୁଏ; ଫଳତଃ ପରମାୟୁ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ସ୍ୱଭାବତଃ ଶାନ୍ତ ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ, ସେହିମାନେ ହିଁ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସଗତ ନିୟମିତ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ତାହାର

ପ୍ରଭାବ ପଡେ । ନିଦ୍ରା ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣ ଓ ପରିମାଣରେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବା ଅନୁଚିତ । ଆମେ ଯେତେ ବୟସ୍କ ହେଉ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ସେହି ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଉଚିତ । ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ଓ ଶକ୍ତିର ସୁରକ୍ଷା ଯେତେଦିନ ହୋଇପାରେ ସେତେ ଭଲ, କାରଣ ଏହା ଆମକୁ କର୍ମଠ କରି ରଖେ ଏବଂ ନୂଆ ନୂଆ ଭାବଧାରା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ନୂତନ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ।



ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରେ ଦୀର୍ଘଜୀବନ

ଡକ୍ଟର ବିଶ୍ୱନାଥ ସାହୁ,
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟାପକ, କୃଷି ମହା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

"ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ମଣ୍ଡଳେ ଦେହ ବହି
ଦେବତା ହୋଇଲେ ମରଇ ।" (ଭାଗବତ)

ପୃଥିବୀରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରୋଟୋଜୋଆ କେବେ ମରେନାହିଁ । ତାର ଅଙ୍ଗ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗ ପୁଣି ବଢ଼େ । ତାର ଜୀବନଚକ୍ର ଏହିପରି ଗଡ଼ି ଚାଲିଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ଅମର, ଉଦ୍ଭିଦ ବା ପ୍ରାଣୀ ଶରୀର ଗଠନ ଯେତେ ଜଟିଳ ହେଉଥାଏ ତାର ଆୟୁ ସେତେ କମି ଆସୁଥାଏ । ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରେ କେତେକ କାଠ ଗଛ ବହୁ ବର୍ଷ ଧରି ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି । ପ୍ରାଣୀ ଜଗତରେ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଭୌତିକ ଓ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜଟିଳ । ଏହି ଜଟିଳତା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଶରୀରର ଆକୃତି ସହିତ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ପ୍ରାଣୀ ମୋଟା ହେଲେ ଯେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇପାରେ ଏହା ଭୁଲ ଧାରଣା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କ୍ଷୁଦ୍ର ମାଛି ମାତ୍ର କେଇ ସପ୍ତାହ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରି ମରିଯାଏ । କଇଁଛ କଇଁଛ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ଧରି ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ସବୁ ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଜୀବନ କାଳ ସମାନ ନୁହେଁ । ମାଛମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଇକ୍ ଜାତୀୟ ମାଛ ଦୁଇଶହ ବର୍ଷ, କାର୍ପ ମାଛ ଶହେ ପଚାଶ ବର୍ଷ ଓ ଶାଲମନ୍ ମାଛ ଶହେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହେ । କୁକୁଡ଼ା ୧୪ ବର୍ଷ, କୁକୁର ଓ ବିରାଡ଼ି ୧୨ ବର୍ଷ, ମେଣ୍ଢା ୧୦ ବର୍ଷ, ଛେଳି ୧୫ ବର୍ଷ, ଘୁଷୁରି ଓ ଗୋରୁ ୨୦ ବର୍ଷ, ମଇଁଷି ୨୫ ବର୍ଷ, ଗଧ ୩୦ ବର୍ଷ ଏବଂ ଘୋଡ଼ା ୩୫ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର ପରମାୟୁ ସାଧାରଣତଃ ୬୦ ବୋଲି ଧରାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଆରେ ପ୍ରବାଦ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯେ କଳିଷଠୀ ଷାଠିଏ । ଅବଶ୍ୟ ଗ୍ରୀଷ୍ମମଣ୍ଡଳୀୟ ଜଳବାୟୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଶୀତମଣ୍ଡଳୀୟ ଜଳବାୟୁରେ ମନୁଷ୍ୟର ଆୟୁ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ।

ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କହିଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମିତ ଆୟୁରୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିରହିବା ବୁଝାଯାଏ । ଏହି ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ସାଧାରଣତଃ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ବଂଶ ପରମ୍ପରା—ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଗଢ଼ା ସେହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ତାରତମ୍ୟ କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରୁ ଗୃହୀତ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ଜୀବନୀ ଉପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଏବଂ ଅଧିକ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନରେ ବଂଶ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଫଳରେ ବଂଶଧରମାନେ ହୀନବଳହୋଇ ନାନା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏପରି ପରିବାରରେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ।

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା—ପରିବେଶ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକାଳ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଉନ୍ନତ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଓ ନିର୍ମଳ ପରିସରରେ ବଢ଼ିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚିରହିପାରେ । କିନ୍ତୁ ପୂତିଗନ୍ଧମୟ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ କୁପରିସର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଲୋକ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କାମନା କରି ନ ପାରେ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରବାଦ ଅଛି "ମନୁଷ୍ୟ ମରେନାହିଁ ସେ ନିଜକୁ ହତ୍ୟାକରେ" । ସହରମାନଙ୍କରେ ନିର୍ମଳବାୟୁ ଓ ସଦ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜାତ ଶିଶୁ ଆହୁରି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ସାର୍ ଜର୍ଜ ହମ୍‌ଫେର ହିସାବ ନେଇ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ୬୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇ ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକ କେବଳ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ ।

ଖାଦ୍ୟ—ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରା, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଚରିତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟକୁ ସାଧାରଣତଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଏହିପରି ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ସତ୍ୟ ଓ ଧର୍ମଗୁଣ, ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ରଜଗୁଣ ଓ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ତମଗୁଣ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ତମଗୁଣୀ ଅଳ୍ପାୟୁ; ରଜଗୁଣୀ ମଧ୍ୟାୟୁ ଓ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଆୟୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଲୋଭବଶତଃ କେବେହେଲେ ଭୂରି ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଧିକ ଆହାର ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ; ଯଥା :— ଯକୃତ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ପିତାଶୟ, ବୃକ୍‌କ ଓ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ କରିଦିଏ । ଧନୀ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ପେଟର ଯାବତୀୟ ରୋଗରେ

ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦରିଦ୍ର ଶ୍ରେଣୀର ମନୁଷ୍ୟ ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ସୁବିଧା ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ଦେହପାଇଁ ସମ୍ବଳ ନ ଥାଏ ।

କର୍ମିଷ୍ଠ ଜୀବନ—କର୍ମ କୁଶଳତା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଅନ୍ୟତମ ଅଙ୍ଗ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିଥାଏ । ଅବସର ପାଇବା ପରେ ପରେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ଘଟେ । କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅବସର ନେବା ଯୋଗୁଁ ନାନାପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହୁଏ, ମନର ଦୁର୍ବଳତା ଆସେ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିଆସେ । ମନର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ମନୁଷ୍ୟକୁ ନାନା ବିପଦ, ଆପଦ, ରୋଗ ଓ ବିଷାଦରୁ ରକ୍ଷା କରି ଅଧିକ ଜୀବନକାଳ ଦେଇଥାଏ । କଥାରେ ଅଛି—

"ଲୁଣ ଖାଏ ହାଣ୍ଡି
ଚିନ୍ତା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି
ରଜା ଖାଏ ଡଣ୍ଡି ।"

ଚିତା ଏବଂ ଚିନ୍ତା ଏହି ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତା ଗରୀୟସୀ, କାରଣ ଚିତା ମଲା ମଣିଷକୁ ଜାଳି ଧ୍ୱଂସ କରେ କିନ୍ତୁ ଚିନ୍ତା ଜୀଅନ୍ତା ମଣିଷକୁ ଜାଳି ମାରିଦିଏ ।

ସଂଯମ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ଧର୍ମକୁ ସରା ମନେକରି ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ଜୀବନ କଟାଇଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଆସେ । ଏପରି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ । ଯୌବନ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଯୌବନ ନିସ୍ପୃହାରୁ ବିରତି ଲାଭ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ତାର ଉଦ୍ଦାମତା କମିଯାଏ । ତାର ମନ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଆସେ । କର୍ମ ବହୁଳତା ଛାଡ଼ିଦେଇ କ୍ଷୁଦ୍ର ପରିଧିର ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଆବଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ତାର ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ସେ ଶୀଘ୍ର ଭୁଲିଯାଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ବୃଦ୍ଧ ହୋଇ ଆସିଲେ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦାମତା ବଦଳରେ ଭୟର କାଳ ଛାଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ଦୁର୍ବଳ କରାଇଦିଏ । ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଯାଏ । ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

ମନୁଷ୍ୟ କେବେ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ପରିଗଣିତ ହୁଏ ତାର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନାହିଁ । କେତେକ ୬୦ ବର୍ଷରେ, କେତେକ ୭୦, ୮୦, ୯୦ ଅଥବା ୧୦୦ ବର୍ଷରେ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମଶକ୍ତି ହରାଇଲେ ବୃଦ୍ଧ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧ ହେଲେ ତାର ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର । ସେ ବିଶ୍ରାମ କ'ଣ ଜାଣେନାହିଁ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଆଦେଶକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ଦିବାରାତ୍ରି କାମରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବିଶ୍ରାମର ଅର୍ଥ ଜୀବନର ଚିର ବିଶ୍ରାମ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ପରିମିତ ଖାଦ୍ୟର ଆହାର ଓ ପବିତ୍ର ଜୀବନ ଯାପନ ହିଁ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ଭାରତବର୍ଷରେ ଅକ୍ଟୋବର ୧୯୬୨ ମସିହାରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ସାର୍ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱରୟାଙ୍କର ୧୦୦ତମ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରତି-ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀ ନେହେରୁ ତାଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ ଜଣାଇଥିଲେ । ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱରୟାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଗୁପ୍ତ ରହସ୍ୟ ପଚାରିବାରୁ ସେ ଉତ୍ତରରେ ପାଞ୍ଚଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ; ଯଥା :—(୧) କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, (୨) ସଞ୍ଜମ ଅଭ୍ୟାସ, (୩) ବିଳାସବ୍ୟସନର ନମ୍ରତା, (୪) ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ (୫) ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା । ତାଙ୍କର ଶହେ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ଯେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିଛନ୍ତି ତାହାର କାରଣ ସେ କେବେ କ୍ଷୁଦ୍ର, ନୀଚ କର୍ମରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚଚିନ୍ତା, କର୍ମଠତା ଓ ସ୍ୱଳ୍ପାହାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉପକରଣ । ସୋଭିଏଟ୍ ରୁଷିଆର ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମାଛ, ମାଂସ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚି ରହିପାରେ ନାହିଁ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ପିଇ କର୍ମଠ ହୋଇ ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଧରି ବଞ୍ଚି ରହିପାରେ ।



ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ପରମାୟୁ

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର **ବସନ୍ତ କୁମାର ବେହୁରା**

ପ୍ରାଣୀବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଣୀବିହାର

ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ କଥାଟା ଆପେକ୍ଷିକ । ଯଦି ପ୍ରଶ୍ନ ହୁଏ, ମଣିଷର ପରମାୟୁ କେତେ, ତେବେ ଏହାର ଦୁଇପ୍ରକାର ଉତ୍ତର ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ମଣିଷର ହାରାହାରି ଆୟୁ, ଦ୍ୱିତୀୟ, ମଣିଷ ସବୁଠାରୁ ବେଶି କେତେ ବୟସ ଯାଏ ବଞ୍ଚିବାର ଜଣା ଅଛି । ପୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ତରର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତରର ସଂଖ୍ୟାର ଦୁଇ ତିନି ଗୁଣା ହେବ ।

ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷାଗାର, ଚିଡ଼ିଆଖାନା ବା ପଶୁ ଉଦ୍ୟାନରେ ବନ୍ଦୀ କରି ରଖାଯାଏ । ସେଠାରେ ସେମାନେ କେତେଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି ତାର ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ଆୟୁ ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୁଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଗଣନାରେ କେତୁକ ତ୍ରୁଟି ରହିଥାଏ । କାରଣ ବନ୍ଦୀ ଜୀବନ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ । ପୁଣି ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣୀମାନେ କେତେକାଳ ବଞ୍ଚନ୍ତି ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ଧାରଣା ସ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରାଣୀର ଆୟୁ ପରୀକ୍ଷାଗାର ବା ପଶୁଉଦ୍ୟାନରେ ବାସ କରୁଥିବା ସେ ଜାତୀୟ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରୁ ଅନେକ କମ୍ । କାରଣ ପରୀକ୍ଷାଗାର ବା ପଶୁଉଦ୍ୟାନରେ ପ୍ରାଣୀ ନିୟମିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଏ ଏବଂ ତାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଲଢିବାକୁ ପଡ଼ନ୍ତା ତାହା କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । ଏଣୁ ସେ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣୀମାନେ ଯେ ଖୁବ୍ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ଅଞ୍ଚଳରେ ବୁଲନ୍ତି ଏପରି ଧାରଣା କରିବା ମଧ୍ୟ ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଲଣ୍ଡନର ପଶୁ-ଉଦ୍ୟାନରେ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ସେଥିରୁ କେତୋଟି ଏଠାରେ ଦିଆଗଲା ।

ବ୍ରିଟେନ୍‌ର ଲମ୍ବା ଲାଞ୍ଜବାଲା ପଡ଼ିଆ-ମୂଷାର ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନକାଳ ମାତ୍ର ବର୍ଷଟିଏ । ଅରକ୍ଷିତ ଶୀତଋତୁରେ ଆଉ ଶୀତ ବେଳକୁ ତାର ଆୟୁଷ ପୂରିଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଲଣ୍ଡନର ଚିଡ଼ିଆଖାନାରେ ତାହା ତିନିବର୍ଷରୁ ଚାରିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚେ ।

ଦେଖାଯାଇଛି, ଅଣ୍ଡିରା ଚଢ଼େଇ ବଡ଼ ପିଞ୍ଜରା ଅପେକ୍ଷା ସାନ ପିଞ୍ଜରାରେ ଅଧିକ ସୁଖରେ ରହେ । ଆଫ୍ରିକାର ଶିମ୍ପାଞ୍ଜି ଗେରିଲାଙ୍କୁ ବଡ଼ ବେଢ଼ାଇ ଭିତରେ ରଖିଲେ ସେମାନେ ଫଳଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ସାନ ଘେରାଇ ଭିତରେ ସେମାନେ ନୟମିତ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କରି ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି ।

କେତେକ ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଉ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଆଜି ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି ପଶୁଉଦ୍ୟାନ ମାନଙ୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ନେହ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଯୋଗୁଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ,ୟୁରୋପୀୟ ଗୟଳ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେଆଉ ନାହାନ୍ତି । ପଶୁଉଦ୍ୟାନ ମାନଙ୍କରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯାହା ପାଳନ କରାଯାଉଅଛି ।

ପେରେ ଡେଭିଡ୍‌ଙ୍କ ହରିଣର ଆଦିମ ବାସସ୍ଥଳୀ ଥିଲା ଚୀନର ହୋନାନ୍ ଅଞ୍ଚଳର ଜଳାଭୂମି । ଏଠାରେ ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମେ ହ୍ରାସ ପାଇ ବିଲୁପ୍ତି ଘଟିଲା । ପେକିଙ୍ଗର ରାଜକୀୟ ଉଦ୍ୟାନରେ କେତୋଟି ହରିଣ ବଞ୍ଚି ରହିଥିଲେ । ୧୯୨୦ରେ ସେଠାରେ ଶେଷ ମାତ୍ର ହରିଣଟିର ବନ୍ଦୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲା । ମାତ୍ର ୧୮୯୭ ସାଲରେ କେତୋଟି ଏ ଜାତୀୟ ହରିଣକୁ ବେଡ୍ ଫୋର୍ଡର ଡ୍ୟୁକ୍‌ଙ୍କର ଇଂଲଣ୍ଡସ୍ଥ ଉଡ୍‌ବର୍ଣ୍ଣ ପାର୍କରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ତିନିଶତ ।

ଦିନେ ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ସିଂହ ବିଚରଣ କରୁଥିଲେ । ବଙ୍ଗଦେଶ ବାଟେ ଭାରତରେ ପ୍ରବେଶ କଲା ମହାବଳ ବାଘ । ଫଳରେ ସିଂହ ଆଉ ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖା ଗଲେ ନ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୁନାଗଡ଼ର ଗିର୍ ଜଙ୍ଗଲରେ ପଶୁରାଜ ଏକ ସଂରକ୍ଷିତ ପଶୁ । ସେହିଠାରେ ଯାହା କେତେକ ସିଂହ ଅଛନ୍ତି ।

ଏ ସବୁ କହିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି କେତେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପରମାୟୁ ଶେଷ ହୋଇ ଯାଇଅଛି ଏବଂ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଆୟୁରେ ବହୁତ ତାରତମ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ସରୀସୃପମାନଙ୍କ କଥା ଧରାଯାଉ । ଗୋଟିଏ ଆମେରିକୀୟ କୁମ୍ଭୀର ୫୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ଏହାହିଁ କୁମ୍ଭୀରର ସର୍ବାଧିକ ପରମାୟୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡୀ ପ୍ରାଣୀ-ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଇଞ୍ଛ ସବୁଠୁ ବେଶିବର୍ଷ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚନ୍ତି ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା ଅଛି ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଗାଲାପଗସ୍ ଦ୍ୱୀପର

କଇଁଛମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ବୋଲି ଜଣା ଅଛି । କୌଣସି କଇଁଛ ଦେଢ଼ଶହ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯେ ବଞ୍ଚିପାରେ ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣୀତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ପାଖରେ କିଛି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ । ଅତି ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ କଇଁଛ ଶହେ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିଥିବାର ଜଣାଅଛି । ସାପମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାର ଗୋଟିଏ ଆନାକୋଣ୍ଡା ସାପ ଅଠେଇଶ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ସାପମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଦୀର୍ଘତମ ଆୟୁ । ମାଳୟର ଅଜଗର ୨୨ରୁ ୨୩ ବର୍ଷ ଓ ଭାରତୀୟ ଅଜଗର ୨୦ ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚିବାର ଜଣାଅଛି । ସରୀସୃପରେ ଏକଜାତି ପଦହୀନ ଏଣ୍ଡୁଅ ପ୍ରାଣୀ ମିଳନ୍ତି, ଏମାନେ କାଚସାପ (Glass snake, Anguis fragilis) ନାମରେ ପରିଚିତ । ଗୋଟିଏ 'କାଚସାପ' ୨୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିବାର ଜଣାପଡ଼େ । ମାତ୍ର ସାଧାରଣ ଏଣ୍ଡୁଅମାନଙ୍କର ଆୟୁ ତିନିବର୍ଷ ଟପେ ନାହିଁ ।

ହାତୀ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ଏ ବିଷୟରେ ବହୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଅଛି ଯେ ମଣିଷର ପରମାୟୁ ସହିତ ହାତୀର ପରମାୟୁ ସମାନ । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଲୋକ ଯେପରି ଶହେ ବର୍ଷ ଯାଏ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବଞ୍ଚନ୍ତି, ସେହିପରି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ହାତୀ ଶହେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚନ୍ତି ।

କେତେକ କୀଟଙ୍କୁ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଯେତିକି ଉତ୍ତାପରେ ବାସ କରନ୍ତି ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପରେ ରଖିଲେ, ଅଣ୍ଡାରୁ ଚଞ୍ଚଳ ଛୁଆ ଫୁଟେ, ଛୁଆ ଶୀଘ୍ର ବଡ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଶୀଘ୍ର ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପରମାୟୁ କମିଯାଏ । ଉତ୍ତାପ କମ୍ କରିଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆଉ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ସେମାନେ ବେଶି ଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି ।

କଥାରେ ଅଛି ମଣିଷ ଗୋଟିଏକୁ ପ୍ରକୃତି ଗୋଟିଏ । ସେହିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର କାରଣ ବିଭିନ୍ନ । କଇଁଛର ବେଶି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାର କାରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଏ ଯେ ତାହା ବେଶି କାମ କରି ତାର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଶକ୍ତିକୁ କ୍ଷୟ କରିଦିଏ ନାହିଁ, ମୁହଁ ପାଖରେ ଯାହା ପାଏ ଖାଏ ; ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ କରେ, ପରିଶ୍ରମ କମ୍ କରେ । ଆମ ଦେଶୀ କଥାରେ ଅଛି ଖାଇ ଶୋଇଲେ ବଢ଼ଇ ଆୟୁ । ମାତ୍ର ଏହା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ କି ନାହିଁ ତାହା ବିଚାର କରିବାର କଥା ।

ଏମିବା ନାମକ ପ୍ରାଣୀ, ପ୍ରାଣୀ-ରାଜ୍ୟର ଏକ ବିସ୍ମୟ । ଏହାକୁ ଆଦିମ ପ୍ରାଣୀ ବା ପ୍ରଥମ ପ୍ରାଣୀ ବୋଲିଯାଏ । ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଜୀବ-

କୋଷରେ ଗଢ଼ା । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାର ନାହିଁ । ପାଣିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ତଳେ ଢାଳିଲେ ଯେପରି ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ହୁଏ, ଏମିବାର ଆକାର ସେହିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ଏହାର ଆଖି ନାହିଁ, କାନ ନାହିଁ, ପାଟି ନାହିଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ନାହିଁ—ସାମାନ୍ୟ ଜୈବପଙ୍କ ବା ପ୍ରୋଟୋପ୍ଲାଜମ ବ୍ୟତୀତ କିଛି ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ହେଲେହେଁ ଖାଇବା, ଅନୁଭବ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବିତ ପ୍ରାଣୀର ସବୁକ୍ରିୟା ତା'ଠି ଦେଖାଯାଏ । ବଂଶବୃଦ୍ଧିର ସମୟ ହେଲେ ଏହା ଦୁଇ ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତି ଭାଗ ବଢିବାରେ ଲାଗେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ି ପୁଣି ସେହିପରି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ତାକୁ ଅମରତ୍ୱ କୁହାଯିବ । ଆଣୁବୀକ୍ଷଣୀକ ପ୍ରାଣୀ ଏମିବାଖାଲି ଦୀର୍ଘାୟୁ ନୁହେଁ, ଏହା ଅମର ।

ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଭିଦର ଅବଦାନ

ଡକ୍ଟର **ଗଦାଧର ମିଶ୍ର**
ଅତିରିକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କାମ୍ୟ । ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିଲେହିଁ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦ ଥାଏ । ଅନ୍ୟଥା ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ଜୀବନ ନିରାନନ୍ଦ ହୋଇ ଉଠେ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ମନ ମଧ୍ୟ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ । କଥାରେ ଅଛି "ମନ ଫୁଲ୍ଲଣିଆ ଗୀତ ଗାଏ" । ଆନନ୍ଦ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମନ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ଆବହ ସଙ୍ଗୀତ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରଖି ଆନନ୍ଦ ଓ ହର୍ଷଧ୍ୱନି ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ପଥସୁଗମ କରେ ସେଥିପାଇଁ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତର ଅବଦାନ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ । କିଭଳି ଭାବରେ ମାନବ ସମାଜ ନିଜର ସ୍ଥିତି ଓ ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ୍ ପାଖରେ ଚିରଋଣୀ ସେକଥା ସମ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ଦର୍ଶାଇବା ଓ ସେଥି ସହିତ ମଣିଷର ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭରେ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକା କଅଣ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚେତାଇ ଦେବା ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଖାଦ୍ୟ—ମଣିଷ ଆମିଷାଶୀ ହେଉ ବା ନିରାମିଷାଶୀ ହେଉ ପରୋକ୍ଷ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ତାକୁ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡୁଛି ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ୍ ଉପରେ । ଆଣବିକ ଯୁଗର ପ୍ରବଳ ପ୍ରତାପୀ ପରାକ୍ରମଶାଳୀ ମାନବ ଧ୍ୱଂସ ସାଧନ ଦିଗରେ ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ବସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍ଥାନ ପାଇଁ ସେ ଅତି ଅସହାୟ । ଏ ନିରାଟ ସତ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାରେ କେହି ପଶ୍ଚାତ୍‌ପଦ ନୁହନ୍ତି । ସକଳ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଶସ୍ୟ; ଫଳମୂଳ ଓ ପନିପରିବାରୁ ମଣିଷ ପାଏ ତାର ଶ୍ୱେତସାର ବା ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ତାର ଶରୀରକୁ ଯୋଗାଏ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ତୈଳବୀଜରୁ ମଣିଷ ପାଏ ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଶ୍ୱେତସାର ତୁଳନାରେ ସ୍ନେହସାର ଦୁଇ ତିନି ଗୁଣ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଶରୀରକୁ ଯୋଗାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଶରୀରର କ୍ଷୟପୂରଣ ଓ ଚର୍ବି ଜମାଇ ଶରୀରକୁ ଚିକ୍କଣ ରଖିବାରେ ଏ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହରଡ଼, ମୁଗ, ବୁଟ, ବିରି, କୋଳଥ, ମସୁର,

ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି , ଚିନାବାଦାମ ପ୍ରଭୃତିରୁ ମଣିଷ ପାଏ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ଛେନାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟଯୋଗୁଁ ମାଂସପେଶୀ ସୁଦୃଢ଼ରୂପେ ଗଠିତ ହୁଏ, ଶରୀରର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୂରଣ ହୋଇ ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । ମାଣ୍ଡିଆ, ଲଙ୍କ, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ଗାଜର ପୋଇଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଲେମ୍ବୁ, କମଳାରୁ କାଲ୍‌ସିୟମ ଜାତୀୟ ଲବଣ ଆମେ ପାଉ । ସେହିପରି ଲେଉଟିଆ, କୋଶଳା, ପାଳଙ୍ଗ, ମେଥି, ଧନିଆ ପୋଦିନା, ବାଇଗଣ, କାକୁଡ଼ି, ବିଲାତିବାଇଗଣ, ଛୁଇଁ ଆଦି ପତ୍ରପତ୍ରିକରୁ ଲୌହଜାତୀୟ ଲବଣ ମିଳେ । ଏସବୁ ଧାତୁସାର ବା ଲବଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର ରକ୍ତ, ହାଡ଼, ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ତିଆରି ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପୁଣି ନାନାଜାତିର ଜୀବସାର ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଆହରଣ କରେ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କରୁ । ବନ୍ଧାକୋବି, ଲେଟ୍ୟୁସ୍ ଅଗସ୍ତି ଶାଗ, କୋଶଳା ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର ଓ ଗାଜର ପ୍ରଭୃତି ଜୀବସାର 'କ'ରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଜୀବସାର 'କ' ଚମ, ସ୍ନାୟୁ, ଚକ୍ଷୁ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦିକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସତେଜ ରଖେ । ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରି ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଏ । ଢେଙ୍କିକୁଟା ଗୁଡ଼ଳ, ଚକିପେଷା ଅଟା ମାଣ୍ଡିଆ, ଚିନାବାଦାମ, ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଡାଲି, ଶିମ୍ବ, ଶାଗ, କଦଳୀ, ଆମ୍ବ, ଟମାଟୋ ପ୍ରଭୃତିରେ ଜୀବସାର ଖ-୧ ଥାଏ । ଜୀବସାର ଖ-୧ ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଯକୃତ୍, ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହା ଶରୀରର କୋଷ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବସାର ଖ-୨ ଇଷ୍ଟ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ, ତୋରାଣି,' କାଞ୍ଜି ବିଲାତିବାଇଗଣ, ଫୁଲକୋବି, ଶାଗ, କଦଳୀ, ଭେଣ୍ଡି ପ୍ରଭୃତିରୁ ମିଳେ । ଏହା ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖେ, ଚର୍ମରୋଗକୁ ରୋଧେ ଓ ଦେହ ବଢିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବସାର ଗ-ଅଁଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଟମାଟୋ, କମଳା, ବାତାପି, ବିଲାତିବାଇଗଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ, ପିଜୁଳି, କଦଳୀ, ନଡ଼ିଆ, ସେଉ, ସପୁରୀ ପ୍ରଭୃତିରୁ ମିଳେ । ଜୀବସାର 'ଗ' ଦେହର ରକ୍ତ ବଢ଼ାଏ । ଜୀବସାର 'ଘ' ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି ପ୍ରଭୃତିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟରୁ କାଲ୍‌ସିୟମ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ କରାଏ । ଜୀବସାର 'ଚ' ଗଜାବୁଟ, ଗଜାମୁଗ, ଗହମଗଜା, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ଓ ବିଭିନ୍ନ ତେଲରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବିବା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଏଭଳି ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ମଣିଷ ତାର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରଖି ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭକରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗଠନମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ, ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ସହାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରୁ ପାଏ ।

ପରିଧାନ—ଋତୁଭେଦରେ ପ୍ରକୃତିର ବିଭିନ୍ନ ଝଞ୍ଜାବାତ୍ୟା ଗୁଣରୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ହେଲେ ଆଚ୍ଛାଦନ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଦିମ ଯୁଗରେ ମାନବ ଗଛର ବକଳରୁ ତାର ପରିଧାନ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲା । ସଭ୍ୟମାନବ କପା, ଝୋଟ, ଛଣପଟ, ଫେଣି, ହେମ୍ପ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦରୁ ତନ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ବୟନ ଶିଳ୍ପର ଉତ୍କର୍ଷତା ଯୋଗୁଁ ନାନାଦି ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ତିଆରି କରି ନିଜର ପରିଧାନ ସାମଗ୍ରୀର ଉନ୍ନତି କରି ଚାଲିଛି ।

ବାସଗୃହ ଓ ଗୃହର ଉପକରଣ—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବାସଗୃହ ଗଠନରେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ । ଘର ତିଆରି ପାଇଁ କଡ଼ି, ବରଗା, ଦୁଆର ଝରକାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଆଲମାରି, ଚୌକି, ବେଞ୍ଚ, ଖଟ, ପଲଙ୍କ ଆଦି ଘରର ସମୁଦାୟ ଆସବାବପତ୍ର କାଠରେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ତିଆରି ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ, ଶାଗୁଆନ୍, ଶିଶୁ, ପିଆଶାଳ, ଶାଳ, କୁରୁମ, ଅସନ, ପ୍ରଭୃତି କାଠ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।

ବାସଗୃହର ପରିବେଷ୍ଟନୀ ଓ ପରିବେଶ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସୁରୁଚି ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଦିଗରେ ଉଦ୍ଭିଦ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ସହାୟକ । ସବୁଜ ଘାସର ସୁନ୍ଦର ଗାଲିଚା ଖଣ୍ଡିଏ କାହାର ମନରେ ଆନନ୍ଦ ନ ଦିଏ ! ଯୁଇ, ଜାଇ, ମଲ୍ଲୀ, ହେନା, ଗୋଲାପ ସୁଗନ୍ଧରେ କାହାର ମନ ଆତ୍ମହରା ହୋଇ ନ ଉଠେ । ମାଳତୀ, ମାଧବୀ, କୁଞ୍ଜଲତା ବିନସ୍ତିରି ପ୍ରଭୃତିର ପୁଷ୍ପଭରା କୁଞ୍ଜ ତଳେ ବସି ସାନ୍ଧ୍ୟ ସମୀରଣ ସେବନରେ କିଏ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋଇ ନ ଉଠେ ! ଗ୍ରୀଷ୍ମର ନିଦାଘ ତପନ ତଳେ ଶ୍ରାନ୍ତ କ୍ଲାନ୍ତ ବାଟୋଇ ବରି ଅଶ୍ୱତ୍ଥର ଘନ ଛାଇରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଲାବେଳେ ତାର ଆତ୍ମା କି ଶାନ୍ତ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ ନ କରେ ? ବାସଗୃହର ସମ୍ମୁଖଭାଗର ବଗିଚାକୁ ଋତୁଭେଦରେ ବିଭିନ୍ନ ଫୁଲ ସମ୍ଭାରରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟଶାଳୀ କରିହେବ । ଘର ଭିତରେ ଋତୁ ଭେଦରେ ନାନାଦି କାଟେଣୀ ଫୁଲ ଫୁଲଦାନୀରେ ସଜେଇ ରଖିଲେ ଘର ଭିତର ଆବେଷ୍ଟନୀ ଆମୋଦକର ହୋଇ ଉଠେ । ଘର ଭିତର ପାଇଁ ପୋଥିସ୍ ଗଛ, ନାନା ପ୍ରକାରର ସିଙ୍ଗୁ ଭଳି କଣ୍ଟାଳାତୀୟ ଗଛ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ମଲ୍ଲୀ, ବଉଳ, ଚମ୍ପା ଫୁଲ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଗଭା ବିମଣ୍ଡନ କରି ଯେପରି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢାଏ, ସେହିପରି ଅଗୁରୁ, ଚନ୍ଦନ ପ୍ରଲେପ ଆଦିର ସୁଗନ୍ଧ, କୁଙ୍କୁମ ଓ ମଞ୍ଜୁଆତି ଆଦିର ରକ୍ତିମ ଆଭା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ରୋଗବ୍ୟାଧିର ନିରାକରଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ—ରୋଗବ୍ୟାଧିର ନିରାକରଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ଆଦିମ କାଳରୁ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ ମଣିଷର ଉପକାର କରି ଆସୁଛି । କି ଆୟୁର୍ବେଦ କି ୟୁନାନୀ; କି ହୋମିଓପ୍ୟାଥି କି ଏଲୋପାଥୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଯୋଗାଣର ମୂଳପିଣ୍ଡ ହେଲା ଉଦ୍ଭିଦଜଗତ । ମ୍ୟାଲେରିଆର ଯମ କୁଇନାଇନ୍ ସିଙ୍କୋନା ଗଛରୁ ସଂଗୃହିତ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୋଗର ଉପଶମକ ଡ଼ିଜିଟାଲିସ ଗଛରୁ, ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସର ଔଷଧ ପାତାଳଗରୁଡ଼ ଗଛରୁ, ବେଦନା ନାଶକ ମରଫିନ୍ ଅଫିମ ଗଛରୁ, ସ୍ଥାନୀୟ ସଜ୍ଞାପହାରକ କୋକେନ୍ କୋକୋ ଗଛରୁ, ରକ୍ତ ଆହରଣକାରି ବେଲାଡୋନା ଗଛରୁ ସଂଗୃହୀତ ହୁଏ । ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଓ ଜଙ୍ଗଲର ଅନାବନା ଗଛ; ଯଥା ମୁଥା, ପୁରୁଣୀ, ବିଶଲ୍ୟକରଣୀ, ଭୃଙ୍ଗନିମ୍ବ, ଚିରେଇତା, ହରଡ଼ା ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ଅଙ୍କରାନ୍ତ, ପିତାକୋରୁଆଁ, ଘିକୁଆଁରି, ତୁଳସୀ' ଧନନ୍ତରୀ, ଗଦ, ଅଶୋକ, ବାସଙ୍ଗ, ରୁକୁଣା ହାତପୋଛା, ଛତୁଆଗ୍ଧା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଛର କିଛି ନା କିଛି ରୋଗ ଅପସାରକ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହିସବୁ ଔଷଧ ଖାଇ, ଆନନ୍ଦ ପରିବେଶରେ ରହି, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆହରଣ ପୂର୍ବକ ମଣିଷ ଯେ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭର ପଥ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରେ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ମାନବର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ୍ ଯେ ପ୍ରଭୂତ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ କେଉଁଠି ?



ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର **ହରହର ପଟ୍ଟନାୟକ**

ପ୍ରୋଫେସର, ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବ୍ରହ୍ମପୁର

ଜୀବଜଗତ୍ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ; ଯଥା :—ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀ । ଉଭୟଙ୍କଠାରେ ସଜୀବର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି । ଆମ ଦେଶର ବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ୱର୍ଗତ ସାର୍ ଜଗଦୀଶଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ଉଦ୍ଭିଦରେ ଥିବା ଚେତନ ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନାନା ପ୍ରମାଣ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ । ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ପରି ଉଦ୍ଭିଦ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ହୋଇ ବଢ଼େ ଏବଂ ସେଥିରେ ଫୁଲ ଫୁଟି ଫଳ ଧରେ । ଶେଷରେ ସେ ବୁଢା ହୋଇ ମରିଯାଏ । ଏହିପରି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଡ଼ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉଦ୍ଭିଦ ତଥା ପ୍ରାଣୀର ଜୀବନ ଚକ୍ର **(Life cycle)** ଲାଗି ରହିଛି ।

ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଗଛ ଏକ ବର୍ଷ ବା ତାହାଁରୁ କମ୍ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ବଢ଼ୁଥିବା ଅନାବନା ଗଛକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଉଦ୍ଭିଦର ଜୀବନ-ଚକ୍ର ବିଷୟ ସହଜରେ ଜାଣି ହେବ । ଧାନ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ମୁଗ, ବିରି, ସୋରିଷ ପ୍ରଭୃତି ଗଛମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ମରୁଭୂମି ମାନଙ୍କରେ ଉଠିଥିବା କେତେକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗଛ ମଧ୍ୟ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ପାଇ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ି ଫୁଲ ଓ ଫଳ ହେବା ପରେ ମରିଯାନ୍ତି । ବରଫାବୃତ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ଖରା ଦିନର ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗଛ ଗୁଡ଼ିକରେ ଫୁଲହୁଏ ଏବଂ ଫଳଧରେ ଏବଂ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମରିଯାଇ ବରଫରେ ପୋତି ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଫଳର ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ଖରାଦିନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟିରେ ରହିଯା'ନ୍ତି । ଅନେକ ଗଛଙ୍କ ଜୀବନୀ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଇବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚୁଥିବା ବୃକ୍ଷଲତାମାନଙ୍କୁ ବହୁବର୍ଷିଆ କୁହାଯାଏ । ଏହି ବହୁବର୍ଷିଆ ଗଛମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଗଛ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ

ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଆମେରିକାର କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବିରାଟ ସିକୋୟା ଗଛ ବା ରେଡ୍ ଉଡ୍ ଗଛ ତିନି ହଜାର ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବଞ୍ଚେ । ଆମ ଦେଶରେ ଥିବା ବର-ଗଛର ଆୟୁଷ ଅଧିକ । କଲିକତାର ଶିବପୁର ଉଦ୍ଭିଦ ଉଦ୍ୟାନରେ ଥିବା ବିରାଟ ବରଗଛର ବୟସ ୧୮୫ ବର୍ଷ ହେଲାଣି ଏବଂ ଏହାର ୮୫ ଟି ଓହଳ ଅଛି । ଏହି ବରଗଛଟି ୧,୯୭୫ ଫୁଟ ପରିଧିର ସ୍ଥାନ ମାଡ଼ି ବସିଅଛି । ଏହି ଗଛଟି ଯେ ଆହୁରି ଅନେକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ବୋଧିଦ୍ରୁମ ଅନେକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ପ୍ରମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି । କେତେକ ବୃକ୍ଷ ଇତିହାସର ଉପାଦାନ ହୋଇ ରହି ଅଛନ୍ତି । କେତେକ ଉଦ୍ଭିଦ, ଫୁଲ ଓ ଫଳ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ଧରନ୍ତି । ଫୁଲ ଓ ଫଳ ହେଲା ପରେ ଗଛଟି ମରିଯାଏ । କଦଳୀ ଗଛ ଓ ବାଉଁଶ ଗଛରେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କଦଳୀଗଛ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଏ—

"କଟକରୁ ଅଇଲା ବାଗଲା ଘୋଡ଼ା,
ଏକା ଫଳକରେ ହୋଇଲା ବୁଢ଼ା ।"

ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରେ ମାତ୍ର କେତେକ ଘଣ୍ଟା ବଞ୍ଚି ରହୁଥିବା ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଏକକୋଷୀ ଉଦ୍ଭିଦଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ଧରି ବଞ୍ଚି ରହୁଥିବା ବିରାଟ ଉଦ୍ଭିଦମାନ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଉଦ୍ଭିଦର ଆୟୁଷ ନିର୍ଭର କରେ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉଦ୍ଭିଦ ମାଟିରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ନ ପାରିଲେ ତାହାର ଆୟୁଷ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯିବ । ବାୟୁରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳରୁ ଉଦ୍ଭିଦ ତାହାର ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରେ । ପତ୍ରରେ ଥିବା ସବୁଜ କଣା ବା ପତ୍ରହରିତ୍ ଏବଂ ଆଲୋକ ତାହାକୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ସବୁଜକଣା ବା ଆଲୋକ ଏଥିରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିକର ଅଭାବ ହେଲେ ଉଦ୍ଭିଦ ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ମରିଯିବ । ସେହିପରି କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଧାତବ ଲବଣ ଉଦ୍ଭିଦ ମୃତ୍ତିକାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ନ ପାରିଲେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଶୁଖିଯିବ ଏବଂ ଶେଷରେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବ । ଉଦ୍ଭିଦର ଜୀବନଚକ୍ର ଉପରେ ଆଲୋକର ପ୍ରଭାବ ଅତି ଅଧିକ । ଆଲୋକପାତର ସମୟର ତାରତମ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଉଦ୍ଭିଦର ଜୀବନଚକ୍ରର ସମୟ କମ୍ ବା ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ହେଉଥିବା ଫୁଲ, ଫଳ ବା ଫସଲ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ଖରାଦିନେ ବା ବର୍ଷାଦିନେ ଶୀଘ୍ର ଫୁଲ ବା ଫଳ ଧରେ ନାହିଁ । ଶୀତଦିନେ ଆଲୋକପାତର ସମୟ କମିଗଲେ ଫୁଲ ଓ ଫଳ ଶୀଘ୍ର ହୁଏ ।

ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦର ଆୟୁଷ କମାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଆମ-ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହାମାରୀରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କଲାପରି କେତେକ ରୋଗରେ ଉଦ୍ଭିଦମାନେ ମଧ୍ୟ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଆୟରଲାଣ୍ଡରେ ହୋଇଥିବା ଐତିହାସିକ ଆଳୁ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଏହି କାରଣରୁ ହିଁ ହୋଇଥିଲା । ସେତେବେଳେ ଆୟରଲାଣ୍ଡବାସୀଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଆଳୁ ଥିଲା । 'ଆଳୁ ବ୍ଲାଇଟ୍' ନାମକ ଏକ ମହାମାରୀରେ ଆଳୁ ଫସଲ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା । ତେଣୁ ଆଳୁ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ପଡ଼ିଲା । ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ପରି ଉଦ୍ଭିଦମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଦିନ ବଞ୍ଚିରହିବା ପାଇଁ ନାନା ବାଧାବିଘ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରାଣୀ-ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଏତିକି ସୁବିଧା ସେମାନେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ପରି ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ପରମୁଖାପେକ୍ଷୀ ହୋଇ ରହନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିରହୁଥିବା ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱ ଓ କୋଷର ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ କେତେକ ଗବେଷଣା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହା ହୁଏତ ମାନବର ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ବିଷୟରେ କିଛି ସନ୍ଧାନ ଦେଇପାରେ ।

ଉଦ୍ଭିଦ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ନ ଓ ବସ୍ତ୍ର ଯୋଗାଉଥିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ତଥା ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅନେକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ନାନାପ୍ରକାର ଔଷଧ ଗଛ ଆମର ରୋଗ ନିରାକରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ଆୟୁଷ ମଧ୍ୟ ବଢାଇ ଥାନ୍ତି । ଗଛମାନଙ୍କର ମୂଳ, ପତ୍ର, ଫୁଲ ଓ ଫଳରୁ ନାନାପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ବା ଜୀବସାର ସଂଗୃହୀତ ହୁଏ । ଏଗୁଡିକ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ରୋଗ ଓ ଜରା ନିରୋଧ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ନାନାପ୍ରକାର ଫଳମୂଳ ପ୍ରଭୃତି ନିୟମିତ ଓ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ତେଣୁ ଉଦ୍ଭିଦ ଆମକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତାହାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଅନେକ ତଥ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ଜାଣିପାରିବା ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ।

ଅମରମର୍ତ୍ତ୍ୟ

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ବିଦ୍ୟାଧର ପାଢ଼ୀ

ପ୍ରୋଫେସର, ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ,ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଆତ୍ମରକ୍ଷା ବା ଆତ୍ମପ୍ରତିଷ୍ଠା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବର ଏକ ସହଜାତ ଗୁଣ । ଜୀଇ ରହିବାକୁ ଜୀବର ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା, ଏହା ଏକ ଜୀବଧର୍ମ । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ କାମନା ବା ବ୍ରତ ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣର ପ୍ରଥମ ଉପପାଦ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସରଳ ଭାବରେ ଏହା "ଜୋକେ ପି', ଦଣ୍ଡେ ଜୀ' "ରେ ଉପନୀତ ହୁଏ । ଏହାହିଁ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମ । ମରଣକୁ କଳେବଳେ କୌଶଳେ ଏଡ଼ି, ଜଡ଼ତା କାଟି, ଜୀବ ଆଗେଇ ଚାଲେ । ତେବେ ମରଣର ଭୟ ଇତର ପ୍ରାଣୀକୁ ମୋହାଚ୍ଛନ୍ନ ବା ବିବ୍ରତ କରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ସେମାନେ ପ୍ରବୃତ୍ତିମାର୍ଗୀ । ପ୍ରବୃତ୍ତିମାର୍ଗ ଅପ୍ରଶସ୍ତ ଏବଂ ଏକମୁଖୀ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ମରଣଭୟ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମରଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସମବେତ ଚେଷ୍ଟା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମାନବ ଏଇ ପ୍ରବୃତ୍ତିମାର୍ଗୀ ମହାସ୍ରୋତର ଏକ ପ୍ରଧାନ ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ମାନବ ସବୁ ଯୁଗରେ ଅମରମନ୍ତ୍ରୀ । ଅମରତ୍ୱ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନର ଚରମ ପରିଣତି । ତାହା ମାନବକୁ ବହୁଧା ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କରିଛି ।

ମାନବ ବିଗ୍ରହବନ୍ତ ଜୀବ । ବିଗ୍ରହର ବଳରେ ସେ ମୃତ୍ୟୁରୁ ଅମୃତ ଝିଙ୍କିଇ ପାରେ ଏବଂ ଗରଳ ମଧ୍ୟ ବାହାର କରିପାରେ । ତେଣୁ ମୃତ୍ୟୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ତା'ର ଅଭିଯାନ ଏବଂ ସଂଗ୍ରାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର । ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ସେହି ସଂଗ୍ରାମ ସଙ୍ଗେ ଓତଃପ୍ରୋତ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଜୟ ପରାଜୟ ମଧ୍ୟରେ ମାନବ ସମାଜ ସମବେତ ଭାବେ ପୁରୁଷାନୁକ୍ରମେ ରଣଭେରୀ ବଜାଇ, ବିଜୟ ପତାକା ଉଡ଼ାଇ, ଅଗ୍ରସର ହୋଇଛି । ଅମରତ୍ୱ ବା ଚିରାୟୁ ଜୀବନ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ସେ ଚିରାୟୁ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । କିଛିଟା ପରିମାଣରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଛି ମାତ୍ର । ଚିରାୟୁ ବା ଅମର ହେବାର ଜୈବିକ ସମ୍ଭାବନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏଇ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ତେଣୁ ଜୀବନର ବିବର୍ତ୍ତନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମେ ଏକକୋଷୀ ଜୀବମାନଙ୍କ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅମର ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ସେମାନେ ଭାଗ ଭାଗ ହୋଇ ବଢ଼ନ୍ତି । ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶରେ ସେମାନଙ୍କର ମରଣର କାରଣ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହା କେବଳ ଆଦର୍ଶଗତ କଥା । ବାସ୍ତବରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ସୀମିତ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଜୀବୀ ନିଜେ ବଢ଼ିବାଦ୍ୱାରା ମଳତ୍ୟାଗ କରି ପରିବେଶକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ । ତେଣୁ ସମୟକ୍ରମେ ଏକକୋଷୀ ଜୀବୀ-ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଅବଶ୍ୟ ଉପନୀତ ହୁଏ । ଗୋଷ୍ଠୀର ଅଧିକାଂଶ ଜୀବୀ ମୃତ୍ୟୁ ଲାଭ କରନ୍ତି । କେତେକ ଭବିଷ୍ୟତର ଅନିଶ୍ଚିତ ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷାରେ ରହନ୍ତି । ଅନେକ ଜୀବର ଜୀବାଣୁ ଏଇ ସଂକଟରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା ପାଇଁ ଅଣୁବୀଜ (spore) ଜାତକରି ବିଲୟ ହୁଅନ୍ତି । ଅନାଗତ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଅଣୁବୀଜ ଏକ ଯୋଗସୂତ୍ର ଭାବେ ବଞ୍ଚିରହେ । ବହୁକୋଷୀ ଜୀବୀଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏତାଦୃଶ ଗୁଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଜୀବାଣୁ-ଗୋଷ୍ଠୀ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଅଣୁବୀଜ ଗଢ଼ି ରଖି ମରିବାପରି ବହୁକୋଷୀ ଜୀବ ନିଜ ଅଙ୍ଗରୁ ବିଶେଷିତ ଯୁଗ୍ମକ (Gamete) କୋଷ ଗଠନ କରିଥାଏ । ସେହି ବିଶେଷିତ ଯୁଗ୍ମକ କୋଷଜୀବୀର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସଂସ୍କରଣ ଭାବେ ଜନନ କ୍ରିୟାରେ ଭାଗନିଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୁରୁଷ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଜୀବାଣୁ-ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ବୃହତ୍ତର ପ୍ରାଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ତୁଳନା ବା ସାମ୍ୟ ସ୍ଥାପନା କ୍ଷୀଣ ଓ ନିଷ୍ପ୍ରଭ । କାରଣ ସାଧାରଣ ବହୁକୋଷୀ ପ୍ରାଣୀ ଗତିଶୀଳ । ସେମାନେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଯାଇ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ପାଇ ପାରିବେ । ତେବେ ସେମାନେ କାହିଁକି ଚିରାୟୁ ନୁହନ୍ତି ? ଯେଉଁ କୋଷରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଗଠିତ ତାହା ଅକ୍ଷତ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦକ୍ଷ । ତେବେ ଜରା ଓ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ? ଜୀବୀ କ'ଣ ନିଜେ ନିଜେ ଆପଣାର ଅନ୍ତର୍ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ବା କଳୁଷିତ କରିଦିଏ ? ହଁ, ତାହାହିଁ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ କେତେକ କଳୁଷ ଜୀବୀ ମଧ୍ୟରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ; ଜୀବନଯନ୍ତ୍ରକୁ କ୍ରମେ ଅକାମୀ କରିଦିଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ଏହା ପରୋକ୍ଷ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମାତ୍ର ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଗଣିତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଜରା ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଜୀବନାବସାନ ହୁଏ, ରୋଗ ବ୍ୟାଧି କିମ୍ବା ବିବିଧ ଦୁର୍ବିପାକ ଯୋଗୁଁ । ତଥାପି ଯେଉଁ କେତେକ ପ୍ରାଣୀ ଆପଦ ବିପଦ ଏଡ଼ି ରହନ୍ତି, ସବୁ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତରେ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସ୍ରୋତର ଗତି କ୍ରମେ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ । ଅସ୍ଥି ଭଙ୍ଗୁର, ମାଂସପେଶୀ ଶ୍ଳଥ,

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କ୍ଳୀବ, ଅଙ୍ଗ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ, ଅନ୍ତର୍ବୃଦ୍ଧି ଖର୍ଣ୍ଡିତ ଏବଂ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୂରଣ ମନ୍ଥରର ହୋଇଯାଏ । ଶେଷରେ କୌଣସି ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଶ୍ରେୟାଙ୍ଗ ଅଚଳ ହୋଇଗଲେ ଜୀବର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କାରଣ ସଠିକ ଭାବେ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ । ତେବେ ଜୀବ ଅଙ୍ଗର କୋଷଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଯେ କମି କମି ଯାଏ ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣିତ କଥା । କିନ୍ତୁ ବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ କୋଷପୁଞ୍ଜକୁ ପିଣ୍ଡରୁ ବାହାର କରିନେଇ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ପୋଷିଲେ, ସେମାନେ କୋଷଭାଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାପୃତ ହୋଇ ବଢ଼ନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନଙ୍କ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଘଟେ ନାହିଁ । ଉକ୍ତ ଘଟଣାରୁ ଏହା ଆପାତତଃ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ ଯେ କୋଷର ବୟସ ସୀମିତ ଏବଂ ସେହି ସୀମା ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ କୋଷ ବିଭାଜିତ ହୋଇ ପୁନଃ ଯୌବନପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ତାହା ସତ୍ୟ ହେଲେ ବି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଆୟୁରେ କାହିଁକି ଯେ ଏତେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ, ତା'ର କୌଣସି ସନ୍ତୋଷପର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ମିଳେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ସମାନ ପଦ୍ଧତି, ସମାନ ଗୁଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ଗଠିତ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଜାତି ପ୍ରାଣୀର ଅଂଶବିଶେଷ ଅନ୍ୟ ଜାତି ପ୍ରାଣୀ ଅଙ୍ଗରେ ସଫଳ ଭାବେ ରୋପଣ କରାଯାଇପାରେ । ବହୁ ସାମ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସମାଙ୍ଗର ଆୟୁରେ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ବୈଷମ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ମନେହୁଏ କୋଷର ବୟସ ତା'ର ନିଜର ଗୁଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ତାହା ସମଗ୍ର ପିଣ୍ଡଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ।

ଜୀବର ବୟସ ତେବେ କ'ଣ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରହେଳିକା ମାତ୍ର ? କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ଗଣନା କରିଛନ୍ତି ଯେ ଜାତି ସ୍ତରରେ ଯାହାର ବପୁ ଯେତେ ବିଶାଳ, ତା'ର ବୟସ ସେତେ ଅଧିକ । ଜୀବ ସର୍ବାଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌବନାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଯେତେ କାଳ ଲାଗେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ଆୟୁଷ ସମ୍ପୃକ୍ତ । କୃତ୍ରିମ ବିଧାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୋଷଣ ବା ପୁଷ୍ଟିତ ଅବସ୍ଥାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରି ପାରିଲେ ତା'ର ବୟସ ଆନୁପାତିକ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏଥିରୁ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ଯେ, ବୃଦ୍ଧିର ବିଳମ୍ବରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଉଦୟ ହୁଏ । ତଥାପି ଯୌବନାବସ୍ଥା ପରେ ବୃହଦ୍‌କାୟ ହସ୍ତୀର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବିଳମ୍ବିତ ଅଥଚ କ୍ଷୁଦ୍ରକାୟ ମୂଷିକର ତାହା ଦ୍ରୁତ ହୁଏ କାହିଁକି ? ବୋଧହୁଏ ବହୁକୋଷ ସମାବିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ଶୀଘ୍ର ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଅଙ୍ଗ କ୍ଷୁଦ୍ର ହେଲେ, ସେଥିରେ ନିୟୋଜିତ କୋଷ ସଂଖ୍ୟା ଊଣା ଥାଏ; ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଅଧିକ ସମୟସାପେକ୍ଷ ହୁଏ

ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗର ସମଧର୍ମୀ କୋଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସହଯୋଗୀ ସମ୍ପର୍କ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ପୁନର୍ଗଠନ ବା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୂରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ କାଳର ଆଘାତ ସହିବାକୁ ଅଧିକ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । କେତେକଙ୍କର ତ୍ରୁଟି ଅନ୍ୟମାନେ ସୁଧାରି ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସମଗ୍ର ଅଙ୍ଗଟିରେ କୋଷ ସଂଖ୍ୟା ସ୍ୱଳ୍ପ ହେଲେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ସୁବିଧା ମିଳେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଭର ଅନୁପାତରେ ଉମର କମ୍ ବେଶି ବୋଲି ଧରାଯାଇପାରେ । ଏହି ନିୟମର ମଧ୍ୟ ବହୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଅଛି । କୃଷାଳ କୃଷଭର ବୟସ ପନ୍ଦରବର୍ଷ ହେବ ବେଳେ କ୍ଷୁଦ୍ର ପତଙ୍ଗ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପିମ୍ପୁଡ଼ିଟି ବି ପନ୍ଦର ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହେ । ଏହାର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମର ଅଜ୍ଞତା ଅଦ୍ୟାବଧି ବିଦ୍ୟମାନ । ତଥାପି ଆମ କାହାରି ଆୟୁ ଯେ ସୀମାବଦ୍ଧ ସେଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । "ଜଳଗଠୀ ଷାଠିଏ" ବଦଳରେ କହିବାକୁ ଭଲଲାଗେ ଯେ, 'ବିଜ୍ଞାନ ବଳରେ ବୟସ ବଢ଼େ' । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ପରିଧି ଅପରିସୀମ ନୁହେଁ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ହତାଶ ବା ଆତଙ୍କିତ ହେବା ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ବ୍ୟକ୍ତି-ଜୀବନ ବୁଦ୍‌ବୁଦ୍‌ଟିର ବୟସ ପରିଧି ବଢିବା ଶ୍ରେୟ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ପ୍ରେୟ ନୁହେଁ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ 'ମଙ୍ଗଳ ବିଧାନ, କରିଅଛି ମରଣକୁ ଅମୃତ ସୋପାନ' ଅବିସ୍ମରଣୀୟ କଥା । ମୃତ୍ୟୁ ବିନା ନୂତନ ଜୀବନ ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ । ପୁନଶ୍ଚ ନବ ନବ ଜୀବାଙ୍କର ଏକ ଅଖଣ୍ଡ ଜୀବନସ୍ରୋତ ପ୍ରବହମାନ ନ ହେଲେ ବିବର୍ତ୍ତନର ଉନ୍ମେଷ ବା ଅଭ୍ୟୁଦୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିଲେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳକ୍ଷେପରେ ଯେଉଁ ଜାତି ଅଧିକ ପୀଢ଼ି (generation) ଅତିକ୍ରମ କରେ ସେହି ଜାତିରେ କ୍ରମୋନ୍ନତିର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଜାତିରେ ପୀଢ଼ିକାଳ ନିମ୍ନତମ, ସେହି ଜାତିର ବିବର୍ତ୍ତନ ଉନ୍ମୁଖତା ସର୍ବାଧିକ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯୌବନ ଲାଭକଲେ ରମଣ-କ୍ଷମ ହୁଏ । ତାପରେ ସେ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାଏ । ଏତିକ ବୟସଠାରେ ଏକ ପୀଢ଼ିକାଳର ସର୍ବନିମ୍ନ ସଙ୍କେତବିନ୍ଦୁ ଆରୋପଣୀୟ । ବିବର୍ତ୍ତନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଧିକ ଆୟୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ତଥା ଅପଚୟାତ୍ମକ (wasteful) । ତେବେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଏବଂ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇ କର୍ମପ୍ରବାହରେ ମିଶିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜନକ ଜନନୀ ବଞ୍ଚି ନ ରହିଲେ କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷରେ ଅସୁବିଧା । ତେଣୁ କାର୍ଯ୍ୟତଃ ପୀଢ଼ି-କାଳ ସର୍ବନିମ୍ନ ବିନ୍ଦୁର କିଛିଟା ଉପରକୁ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥାଏ । ଜୈବିକ ଅଗ୍ରଗତି ପାଇଁ ସେହି କାମ୍ୟ ପୀଢ଼ି-କାଳ ରେଖା ତେଉଁ ଯେପରି ଜୀବ ବହୁ ଅଧିକ ଆୟୁ ଭୋଗ ନ କରେ ତା'ର ଉଚିତ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ରମଣ ଉତ୍ସବ ମହୋତ୍ସବର ସୁର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ

ଲାଭ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଝାଣାର କରୁଣ ରାଗିଣୀ ବାଜି ଉଠେ ।

ସୁତରାଂ ଆୟୁଷ ଦୁଇଗୋଟି ନିୟମର ବଶବର୍ତ୍ତୀ । ପ୍ରଥମରେ ଜୀବ ଏକୋ- ଧିକ ସନ୍ତାନ ସମ୍ଭାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିରହିବ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସନ୍ତାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ପରେ ଆଉ ଅଯଥା ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚି ରହିବ ନାହିଁ; କାରଣ ତାହା ଜାତିର କଲ୍ୟାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନିଷ୍ଟକାରକ । ତେଣୁ ସମ୍ଭବତଃ ଜୀବପିଣ୍ଡରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ମୃତ୍ୟୁ ନିମିତ୍ତ କଳକୌଶଳ ଖଞ୍ଜାଯାଇଛି । ମଙ୍ଗଳପ୍ରଦ ପୀଢ଼ି-କାଳପରେ ଅଚିର ମୃତ୍ୟୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀରସ୍ଥ ଜରାକାରକ ଗୁଣ ଯୌବନ ପରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ହୋଇ ପିଣ୍ଡକୁ ମୃତ୍ୟୁଆଡ଼କୁ ଟାଣିନିଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଏଇ ପ୍ରକାର ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ଜରାକାରକ କଳ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଛି । ତେବେ ଜାତିଭେଦରେ ଜୀବମାନଙ୍କର କାଳମାପ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ଜାତି ଜୀବଙ୍କର ବୟସ ସୀମା ବିଭିନ୍ନ । ଆୟୁଷ ଏକ ଜାତିଗତ ଗୁଣ । ଜୀବନ ପରି ମରଣ ମଧ୍ୟ ବିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ହୋଇ ଆସିଛି । ମହାକାଳର ଜୀବନ ସ୍ରୋତରେ ମରଣକୁ ଏଡ଼ିବାର ଉପାୟ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ, ମାନବ ଜାତି କ'ଣ ଏଇ ମହାକାଳଜନ୍ମୀ ମୃତ୍ୟୁର କରାଳ କବଳରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ? କେହି କେହି ଯୁକ୍ତି କହନ୍ତି ଯେ ମାନବ ସମାଜରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସମୟରେ ହେଉଛି । କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ସମସ୍ତ ନିହିତ ଶକ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ପୁଣି ମାନବ ଜାତିରେ ବଂଶ ବିସ୍ତାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ବିଜ୍ଞତା ବା ଅତୀତ ଅନୁଭୂତିରୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କ୍ଷମତା ମାନବକୁ ଇତର ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରେ । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ମାନବସମାଜରେ ସ୍ପୃହଣୀୟ ଏବଂ ବରଣୀୟ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ବୃହତ୍ତର ହେବା ବିଧେୟ, ଜୀବନ ମୋହରେ ବଞ୍ଚି ରହି ଅକର୍ମଣ୍ୟ, ଜରାଗ୍ରସ୍ତ, ଦୁର୍ବହ ପିଣ୍ଡକୁ ବୋହି ବୋହି କେବଳ ଅତୀତର ଇତିହାସ କୁହେଳୀରେ ସନ୍ତରଣ କରିବାକୁ କେତେ ଜଣ ଜ୍ଞାନବନ୍ତ ବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ ଯେ ଭଲ ଲାଗିବ ତାହା ଭାବିବାର କଥା ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ପ୍ରଧାନ ଜନରାଜ୍ୟରେ ଜୀବନସ୍ରୋତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗତିରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯିବ । ଅଧୁନା ନୂତନର ଆବାହନ କରେ ଯୁବକ, ନୂତନତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯୁବକ ଏବଂ ଭୋଗକରେ ମଧ୍ୟ ଯୁବକ । ବୃଦ୍ଧ ଏଇ ନବୋତ୍ସବ ସମାରୋହରେ

କେବଳ ଚକିତ, ଶଙ୍କିତ ଏବଂ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ଦର୍ଶକଙ୍କର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପୁରାତନ ଏବଂ ନୂତନ ମଧ୍ୟରେ ଚିରନ୍ତନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ଯଦି ହାରାହାରି 'କଳ୍ପ ଠା ଷାଠିଏ'କୁ ଡେଇଁ ଚାଲିଯାଏ ତେବେ ଲୋଭ ମଧ୍ୟରେ ମିଳିବ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଶିଥିଳତା । ଫଳରେ ଜୀବନର ବେଗ (temp) ମନ୍ଥର ହୋଇଯିବ । କୈଶୋର, ଯୌବନ ଏବଂ ଜରା ଆନୁପାତିକ ଭାବେ ଦୀର୍ଘାୟୁମାନ ହେବ । ଏବେ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ବା କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଅତିବାହିତ ହେଉଛି । ଜୀବନକୁ ଯଦି ସ୍ଥୂଳତଃ ଏକଶହ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଷାଠିଏର ଦୁଇଗୁଣ ହୁଏ ତେବେ ଅଧ୍ୟୟନ ନିମିତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହେବ । କେବଳ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଯିବ ଦୁଇ କୋଡ଼ି ବର୍ଷ । ଏବେ ଚାଳିଶ ବର୍ଷରେ ଯୌବନ ଏବଂ ଜରାର ସନ୍ଧିସ୍ଥାନ ନିରୂପିତ ହୋଇଛି । ତାହା ଦୁଇ ଚାଳିଶ ବା ଅଶୀ ବର୍ଷକୁ ଅପସାରିତ ହେବ । ଏଥିରେ ମାନବ ସମାଜ ଓ ସଭ୍ୟତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯାହା ଯେ ଅଧିକ ହେବ ତାହା ବୋଧହୁଏ ନୁହେଁ । ଏବର ସମସ୍ୟା ଭଳି ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ତଦ୍ରୂପ ସମସ୍ୟା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ରହିବ ।

ମଣିଷର ଆୟୁଷ ତାର ଜୀବନଯାତ୍ରାର ବେଗଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ । ଏହା ଏକ ଜୈବିକ ବାଧ୍ୟବାଧ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳା । କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ତାହା ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଇପାରେ । କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷରେ ତାହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମାର୍ଜନୀୟ । ସମୂହ ଭାବରେ ତାହା ସଂଗଠିତ ହେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେ ଅଶୁଭ ନ ହେବ ତାର କୌଣସି ସ୍ଥିରତା ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ତତ୍ସମ୍ପୃକ୍ତ କାମ୍ୟ ପୀଡ଼ା-କାଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ନୂତନ ମୁଦ୍ରା ବା ଭାବକୁ ମନ ସଫଳତାର ସହିତ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିବ ତାହା ସୀମାବଦ୍ଧ ପରି ମନେହୁଏ । ଆଜନ୍ମ ସଞ୍ଚିତ ଅନୁଭୂତିର ରଙ୍ଗଭୂମିରେ ନୂତନ ଭାବନା ରସାଣିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ନୂଆ ଧାରଣା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଲୋକେ ନୂତନ ପୁରୁଷର ଅନେକ ରୀତି ନୀତି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସମ୍ଭବତଃ ପରାଙ୍ମୁଖ । ବୃଦ୍ଧ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନୁଭୂତିମାନ ଅଦ୍ଭୁତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତ୍ର ପରି ପରିତ୍ୟାଗ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଇ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାସ୍ତବ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ନୂଆ ଭାବେ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରିବା, ଅର୍ଥାତ୍ ଶିଶୁର ମନଦେଇ ନୂଆ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା କରିବା । ମାନବ

ଜୀବନ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଏଇ ନୀତିହିଁ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଅକର୍ମଣ୍ୟ ବୃଦ୍ଧ ସ୍ୱର୍ଗାରୋହଣ କରେ, ମୋକ୍ଷ ପାଏ । ଧରଣୀ ପୃଷ୍ଠରେ ନୂତନ ଶିଶୁ ଯଜ୍ଞର ଶୁଭ ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାଣ-ଉତ୍ସ ଆବଦ୍ଧ ବା ଶୁଷ୍କ ନ ହୋଇ ଯଶଶ୍ରୀ ମଣ୍ଡିତ ହୁଏ; ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟମୟ ହୁଏ । ମୃତ୍ୟୁ ଅମୃତରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଅମରମନ୍ତ୍ର ମାନବକୁ ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ କର୍ମୋକ୍ତ ଅମରବାଣୀର ଠିକଣା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୁଏ—

"ମାନବ ଜୀବନ ନୁହଇ କେବଳ ବର୍ଷ ମାସ ଦିନ ଦଣ୍ଡ ।
କର୍ମେ ଜୀଏ ନର କର୍ମ ଏକା ତାର ଜୀବନର ମାନଦଣ୍ଡ ।"



ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ : ସାମାଜିକ ବିଚାର *

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର **ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଦାସ**

ପ୍ରୋଫେସର, ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଭେଙ୍କୋଭର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, କାନାଡ଼ା

ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୁଏ । ବୁଢ଼ା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ରମଶଃ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ବୋଲି ଆମ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ଧାରଣା । ଆମେ କହୁଁ, ମାଟିର ଏ ଶରୀର, କେତେଦିନ ବା ଟିକିବ ? କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମା ଅମର । ଏ ଘଟ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଘଟକୁ ସେ ଯାଏ । ପୁରୁଣା ବସ୍ତ୍ର ଛାଡ଼ି ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର ଖୋଜେ । ବୋଧେ ଆତ୍ମାର ଅମରତ୍ୱରେ ମଣିଷ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଆସିଛି ବୋଲି ଦେହର ମାୟା ତୁଟାଇ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏତେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିଛି ।

ବୈଜ୍ଞାନିକର କିନ୍ତୁ ଏ ଆଶ୍ୱାସନା ନାହିଁ । ସଦା ସନ୍ଦିଗ୍ଧ ତାର ମନ । ପ୍ରମାଣ ଅଭାବରେ କିଛି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସେ ନାରାଜ । ସେ କଣ କହି ପାରିବ ଦେହ ଅମର ? ଦେହକୁ କଣ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିହେବ ? ଜୀବନକୁ କଣ ଦୀର୍ଘରୁ ଦୀର୍ଘତର କରି ହେବ ?

ହଁ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ତା ଦେହ ବା ମନ ବୁଢ଼ା ହୋଇ ନ ପାରେ । ବୁଢ଼ା ହେବା ଅର୍ଥ ବୟସ ବଢ଼ିବା । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହ ଅସମର୍ଥ ହେବାର ବା ମନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିବାର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ ବୋଲି କଳ୍ପନା କରିହେବ । ପ୍ରାଣୀ ଜଗତରେ ଏ କଥା ସତ୍ୟ ହୋଇଛି । ମାଛ ଓ କେତେ ରକମର ପୋକ ବୁଢ଼ା ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଶାରୀରିକ କ୍ଷୟ ତାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଜୀବନର ଶେଷଭାଗରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ତେଣୁ କହି ହେବନି ଯେ ଦୈହିକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବରଂ ବିବର୍ତ୍ତନବାଦ ଅନୁସାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଘଟଣା । ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମର ନଷ୍ଟ ର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ।

ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଯେତେଦିନ ବଞ୍ଚିବ, ରୋଗ ଓ ଦୈବିକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ତାର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ସେତିକି ବେଶି । ବର୍ଷକରେ ଥରେ ରୋଗ ହେଉଥିଲେ ୫୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଲେ ୫୦ ଥର ତାକୁ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢେଇ କରିବାକୁ ପଡୁଥିବ । ସେହିପରି ଝୋଇ, ମରୁଡି ବା ଭୂମିକମ୍ପରୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାଣୀ ନିଜକୁ ବେଶିଥର ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡିବ । ମଣିଷ ଅବଶ୍ୟ ନିଜକୁ ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଆବିଷ୍କାର କରିଛି । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେଇଛି । କିନ୍ତୁ କେତେପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ମନୁଷ୍ୟର ଷଡ଼କଙ୍କର ଓ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଆଣିଦିଏ; ଯଥା : ଘିଅ ବା ସେହିପର ସ୍ନେହ-ସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଏବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଣା ଯାଇଛି ଯେ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମଣିଷର ବହୁ ଷଡ଼କଙ୍କରେ ଓ ଏହା କେତେକ ଦେହଜ ମାନସିକ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ । ଯେ ଯାହାହେଉ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ରୋଗ ଉପରେ ମଣିଷର ଆୟୁ ନିର୍ଭର କରେ । ବିଷୁବ-ମଣ୍ଡଳୀୟ ଜଳବାୟୁରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ନାତିଶୀତୋଷ୍ଣ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଅଧିବାସୀଙ୍କଠାରୁ କମ୍ । କାରଣ ବିଷୁବ ମଣ୍ଡଳରେ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବଢନ୍ତି ଓ ମଣିଷକୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ପୁଣି ପୁଷ୍ଟିକର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଏଠିକାର ଲୋକେ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଆଜିକାଲି ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଜୀବାଣୁନାଶକ ଔଷଧର ଆବିଷ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ବହୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରାଯାଉଛି । ତେଣୁ ଲୋକଙ୍କର ଆୟୁଷ ବଢିଛି । ସାରା ପୃଥିବୀରେ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ବର୍ଷକୁବର୍ଷ କମୁଛି । ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମହେଲାବେଳେ ଯେତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବବୋଲି ଆଗେ ଆଶା କରାଯାଉଥିଲା, ଏବେ ତାଠାରୁ ଆହୁରି ଅଠରବର୍ଷ ବେଶି ବଞ୍ଚିବବୋଲି ଆଶାକରାଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଣା ରୋଗ ଆୟତ୍ତ କରାଯିବା ପରେ ବହୁପ୍ରକାର ନୂଆ ନୂଆ ରୋଗ ଦେଖାଗଲାଣି । ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢିଛି । କର୍କଟ ରୋଗର ବ୍ୟାପକତା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆତଙ୍କିତ କରିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ରକ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ଅଜଣା ଅଶୁଣା ରୋଗ ପ୍ରାୟ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ହେଲାଣି । କାଳକ୍ରମେ ଏ ସବୁର ଉନ୍ନତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ବାହାରିବ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁ ଓ କୋଷର କ୍ଷୟକ୍ଷତିଜନିତ ରୋଗ ଭଲ କରିବା ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ଆହୁରି ବହୁତ ଦିନ ରହିବ । ରକ୍ତଚାପ, ଧମନୀର ସ୍ଥୂଳତା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ-କୋଷରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ କୌଣସି ଜୀବାଣୁର ଆକ୍ରମଣରୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଏ ସବୁ ଦେଖା ଦେଉଥିବାରୁ ଆମକୁ ଲାଗେ

ଯେମିତି ବୁଢ଼ାହେଲେ ଏ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଆମର ପୂର୍ବାର୍ଜିତ କର୍ମର ଫଳ। ଆମର ଖାଦ୍ୟ, ଅଭ୍ୟାସ, ରୁଚି ଏବଂ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଏ ସବୁ ରୋଗ ନିର୍ଭର କରେ। ଅବଶ୍ୟ ଠିକ୍ କ'ଣ କଲେ ବା ନ କଲେ ରକ୍ତଚାପ ଆଦୌ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ ବା ଧମନୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ ଏହା କହିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ଭବ ହୋଇନାହିଁ। ଏତିକ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ସବୁବେଳେ ଉଦବିଗ୍ନ ହେଲେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ତଥା ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥୂଳତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣ ସବୁ ଥିଲେ ଏପରି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି।

କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେଲେ କ'ଣ ଖୁସିରେ ରହିବ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବାତାବରଣ ଯାହା ସେଥିରେ ସେ ଆଦୌ ସୁଖୀ ହେବ-ନାହିଁ। ମଣିଷର ଆୟୁ ବଢ଼ିଛି; କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ସାମାଜିକ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନାହିଁ। ବେଗହିଁ ଉନ୍ନତିର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଆମର ସଭ୍ୟ ସମାଜ ଧରିନେଇଛି। ତେଣୁ ଯେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର କାମ କରି ପାରିଲା, ତାର ସାମାଜିକ ସୁବିଧା ସେତେ ବେଶି। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶକୁ ଗଲେ ଜଣାଯିବ ଯେପରି ବେଗହିଁ ସଭ୍ୟତା। କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଦୈହିକ ଅବସ୍ଥାର କେତେକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ ଓ ସେଥିଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଶୀଘ୍ର କାମ କରି ପାରେନାହିଁ। ହାତ ଥରେ। ଉଚ୍ଚତା କମିଯାଏ। ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ। ହଠାତ୍ ଗୋଟାଏ କାମରୁ ଆଉ ଗୋଟାଏ କାମକୁ ମନ ଦେଇ ହୁଏ ନାହିଁ। କୌଣସି ଭାବନା ମନକୁ ଥରେ ଆସିଲେ ସହଜରେ ଯାଏ ନାହିଁ। ତେଣୁ ବୁଢ଼ାଲୋକେ ଗୋଟିଏ କଥା ଚିକିଏ ବେଶି ସମୟଧରି ଭାବନ୍ତି ଓ ବେଶି ସମୟଧରି କରନ୍ତି। ଏ ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ପରିବାର ଓ ସମାଜରେ ଏଥିପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଇବା ତ ଦୂରର କଥା, ସହନଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ। ଅଥଚ ଆଜିକାଲି ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଶୀଳ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। ଆମେରିକାରେ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ କୋଟି। ୫୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଥିଲା ମୋଟେ ୧୧ ଲକ୍ଷ; କିନ୍ତୁ ଏମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଉପଯୁକ୍ତ କାମ କରିବାକୁ ଦିଆ ହେଉନାହିଁ। ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ଚାକିରିରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମୁଛି। ଅଥଚ ଯନ୍ତ୍ର-ସଭ୍ୟତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଉଛି। ଆଗେ ପରିବାରରେ ସେମାନଙ୍କର ଯେତେ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଉଥିଲା ଆଜିକାଲି ତାହା ନାହିଁ। ସଭ୍ୟ ଦେଶରେ ବୁଢ଼ାବାପା ଏକୁଟିଆ ଗୋଟାଏ ଗ୍ରେଷ୍ଠ-

ଘରେ ସରକାରୀ ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଇ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କର ଦେଖା ଦର୍ଶନ ବର୍ଷକେ ଥରେ ମିଳିଲେ ଭାଗ୍ୟ ଭଲ । କେତେ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ପିଲାଛୁଆଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ସମାଜରେ ବାଛନ୍ଦ ହେଲାପରି କାଳ କାଟନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏପରି ନିଷ୍କ୍ରିୟ, ନିଃସହାୟ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜୀବନ ଯାପନ କଲେ ମଣିଷ ଆହୁରି ଶୀଘ୍ର ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାମରେ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର । ପୋଖତ ଜ୍ଞାନ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦରକାର କରୁଥିବା କାମ ଆମର ବହୁତ ଅଛି, ଯେଉଁଠି ବେଗର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏ ସବୁଥିରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଦୌ ଦୁର୍ବହ ଜଣାଯିବ ନାହିଁ । ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ରହିବ । ପରମୁଖାପେକ୍ଷୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହା-ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ବିରକ୍ତି ଓ ଅସନ୍ତୋଷଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ଲୋପ କରିବ । ମାନସିକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟ କମିଯିବ । କାରଣ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଥିବା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ ।

ଆମକୁ ଭାବିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଗୋଟିଏ ରୋଗ । ଦୈହିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ—ଏ ସବୁ ଦିଗରୁ ଏହା ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ ଘୋଷଣା କରିବାକୁ ହେବ ।



ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନର ଉପାଦାନ

ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଅଧ୍ୟାପକ ଡାକ୍ତର **ବନବିହାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ**

ଭୂତପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାପକ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

ମନେପଡ଼ୁଛି ଏହି ଅଳ୍ପଦିନ ତଳେ କୌଣସି ଏକ ଖବରକାଗଜରେ ପଢ଼ିଲି, ଜଣେ ଲୋକ ୧୫୨ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଲାପରେ ଆମେରିକା ଯାଇଥିଲେ । ସେ କେଜାଣି-ଆହୁ କେତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତେ, ମାତ୍ର ଏକ ଅପଘାତରେ ପଡ଼ି ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେ । ସେ କହୁଥିଲେ ଯେ ସେ ନେପୋଲିୟନଙ୍କ ଯୁଦ୍ଧରେ ଭାଗନେଇଥିଲେ । ବର୍ଷେ କି ଦୁଇବର୍ଷ ତଳେ ଆମେରିକାରେ ଶତାୟୁଙ୍କର ଏକ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ହୋଇଥିଲା । ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲେ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ଶତାୟୁ ଲୋକ ଅନେକ । ପୃଥିବୀରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକ ଯେ ଅନେକ ଅଛନ୍ତି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କଥାରେ କହନ୍ତି 'କାଳଷଠୀ' । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକ ବୋଇଲେ ଶତାୟୁମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ବୟସ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ତାଙ୍କୁଇ ଧରି ନେବାକୁ ହେବ । ସେ ଦିନ ସାର୍ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱରାୟଙ୍କ ଶତତମ ଜନ୍ମଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଯେ ଏଭଳି ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକ ନାହାନ୍ତି ଏହା ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ସେମାନେ ଜଣା ଶୁଣା ଲୋକ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ କେହି ଜାଣୁ ନାହାନ୍ତି । ତଥାପି ବେଳେବେଳେ ଖବର କାଗଜରେ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳେ ଅମୁକ ଗ୍ରାମର ଅମୁକ ଲୋକ ଏତେବର୍ଷରେ (୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କଲା ।

ଆମେ ଭାବୁଁ ଶହେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଲେ ବହୁତ ଦିନ ବଞ୍ଚିଗଲେ । ମାତ୍ର କାଉ, ଶାଗୁଣା, କାକାତୁଆ ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବଞ୍ଚନ୍ତି ଶହେବର୍ଷରୁ ଅଧିକ । ହାତୀ ବଡ଼ ଜନ୍ତୁଟାଏ—୫୦୦।୬୦୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା କିଛି ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଏପରି ଜାତୀୟ କୁମ୍ଭୀର ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ୫୦୦।୬୦୦ ବର୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଏ ଗଲା ଆମ ଜୀବ ଜଗତ କଥା । ଉଦ୍ଭିଦଙ୍କ କଥା ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ

ଏପରି କେତେ ଦ୍ରୁମ ମିଳିବେ ଯେଉଁମାନେ କି ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କ କି କୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜନ୍ମ ବେଳୁ ଅଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଆଦ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ବୀଜାଣୁ କହନ୍ତୁ ବା ଜୀବାଣୁ କହନ୍ତୁ— ସେମାନେ ଅମର; କାରଣ ସେମାନେ ଗୋଟିକ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ଦୁଇଟି, ଦୁଇଟିରୁ ଚାରିଟି, ଚାରିଟିରୁ ଆଠୋଟି ଏହିପରି ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି—ତେଣୁ ମୂଳର ସତ୍ତା ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଥାଏ, ଲୋପ ପାଏ ନାହିଁ ।

ଏବେ ଆମ କଥା ଦେଖାଯାଉ । ପରିସଂଖ୍ୟାନର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ, ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ବେଶି ଦୀର୍ଘାୟୁ । ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କଲେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ମୂଳରେ ରହିଛି ତିନୋଟି କଥା ତାହା ହେଲା' ବଂଶଗତ ପରମାୟୁ, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ୱକୀୟ ସୁଅଭ୍ୟାସ ।

ବଂଶ ପରମ୍ପରା—ଯେଉଁ ବଂଶରେ ଯେତେ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜନ୍ମିଥାନ୍ତି ସେ ବଂଶର ଲୋକେ ସେତିକି ବେଶି ଦୀର୍ଘାୟୁ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ବଂଶାନୁଗତିକ ଜିନ (Gene) ର ପ୍ରଭାବ ଯେ ଏହା ମୂଳରେ ରହିଛି ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହି ଜିନ୍ ଯୋଗୁଁ ଲୋକର ଗୁଣ ଜନ୍ମଠାରୁ କ୍ରମଶଃ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା—ଦେଶ ବିଦେଶରେ ମନୁଷ୍ୟର ହାରାହାରି ପରମାୟୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାର ଜଣାଯାଏ —

	ପୁରୁଷ	ସ୍ତ୍ରୀ
ଆମେରିକା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର	୬୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	୬୫ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ
ଇଂଲଣ୍ଡ	,,	୬୪ରୁ ,,
ନରୱେ	୬୧	୬୩ ,,
ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଗୋରା ଲୋକ	୬୦ ,,	୬୫ ,,
ଚୀନ୍‌ଦେଶ	୩୪ ,,	୩୪ ,,
ଭାରତ	୩୬ ,,	୩୬ ,,

ଏଥିରୁ ଦୁଇଟି କଥା ଜଣାଯାଏ; ଯଥା:—

(୧) ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଲୋକଙ୍କ ପରମାୟୁର ହାରବେଶି ।

(୨) ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ପରମାୟୁର ହାରବେଶି ।

କାସ୍ପିୟାନ୍ ହ୍ରଦ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ ଏବଂ କକେସସ୍ ଓ ଇଉରାଲ୍ ପର୍ବତ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ବହୁତ ଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ସେ ସ୍ଥାନର ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରମାୟୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ରୋଗମାନଙ୍କର ଏବଂ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗବୀଜାଣୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନର ଅଳ୍ପତା ସର୍ବଦା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଅଳ୍ପ ଏବଂ ଫଳମୂଳ ଯଥେଷ୍ଟ ମିଳେ । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଗୋରା ଲୋକେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ସେଠାରେ କୃଷ୍ଣକାୟ ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ନୁହନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଏହା ମୂଳରେ ଥିବାର ଜଣାଯାଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ଥାନର ଲୋକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ଏକ ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣା । କାରଣ ସେ ସ୍ଥାନରେ ନାନାପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମାରାତ୍ମକ ନ ହୋଇ ପରେ କିନ୍ତୁ ତାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହୀନ ଏବଂ ଅଳ୍ପାୟୁ କରିଦିଏ । ବସନ୍ତ, ମହାମାରୀ ଆଦି ଯେଉଁ ସବୁ ମାରାତ୍ମକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଅଛନ୍ତି ତାହା ଆକ୍ରମଣ କଲେ ଲୋକ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମରିଯାଇପାରେ ।

ଆମ ଏହି ଭାରତରେ ୩୦।୪୦ ବର୍ଷ ତଳେ ମନୁଷ୍ୟର ହାରାହାରି ପରମାୟୁ ଯେତିକି ଥିଲା ଏବେ ତାହା ବଢିଗଲାଣି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଦିଗରେ ପ୍ରୟାସୀ ହେବା ବୋଧହୁଏ ଏହାର କାରଣ ।

ମିତାଭ୍ୟାସ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକର ସ୍ୱକୀୟ ଅଭ୍ୟାସ ମୂଳରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରଧାନତଃ ସଂଯମ, ମିତାଚାର ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଦେଖିବାକୁ ପାଉଁ । ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘାୟୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶି । ସେମାନେ ସଂଯମୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପିଲାପିଲିଙ୍କର ଏତେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ଯେ ତାହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନୁକରଣୀୟ । କିପରି ଜୀବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହେବ ଏହା ସେମାନେ ମୂଳରୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘାୟୁ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ । ସଚରାଚର ଦେଖାଯାଏ, ଅଳ୍ପାହାରୀ ଓ ମିତାଚାରୀ ଲୋକେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଯେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବ ଏଥିରେ ଆଉ ବିଶେଷତ୍ୱ କ'ଣ ?

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଗୋଟିଏ ଜଟିଳ କଳ ଘର ପରି । ଭଲ ଭାବରେ ରଖି ଜାଣିଲେ ଯନ୍ତ୍ର ଭଲ ଚାଲୁ ଥାଏ, ତହିଁରେ ଟିକିଏ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ ତାହା

ବଢିଥାଏ । ଫଳରେ ଦେଖାଦିଏ ନାନା ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧି । ବ୍ୟାଧି ଲୋକଙ୍କୁ ଅଳ୍ପାୟୁ କରିପକାଏ । କେତୋଟି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖନ୍ତୁ ; ଆହାରରେ ଅସଂଯତ ହେଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ରୋଗ ଦେଖା ଦିଏ । ଏତିକିରେ କଥାଟା ସରି ଯାଏ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ନ ହେବାରୁ ଦେହ ଉପଯୁକ୍ତ ସାର ପାଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ତ୍ରରେ ମଳ ପଚି ନାନାପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ରକ୍ତକୁ ଯାଇ ଶରୀରକୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଅଳ୍ପାୟୁ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇ ଉଠେ ।

ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ରହିଲେ ନାନାବିଧ ଚର୍ମଗତ ଏବଂ ଆନ୍ତ୍ରିକ ରୋଗ ହୁଏ । ଯେଉଁ ବୀଜାଣୁ, ବା କୃମି ଏସବୁ ରୋଗ ଭିଆନ୍ତି ସେମାନେ ରୋଗ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଷ (Toxni) ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିଷ । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅଧିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇ ଉଠେ । ମନୁଷ୍ୟ ଅଳସୁଆ ହେଲେ ଦେହରେ ବଳ ବଢେ ଏବଂ ଦେହ ଭିତରେ ଥିବା ଅନେକ ଯନ୍ତ୍ର ଅକାମୀ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହାଫଳରେ ନାନାବିଧ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଧରେ ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟର ପରମାୟୁ କମାଇ ଦିଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷରୁ ଏବଂ ସଂଯମ ଅଭାବରୁ ଏହିପରି ନାନାବିଧ ରୋଗ ଜନ୍ମି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅଳ୍ପାୟୁ କରିଦିଏ ; ଆଜିକାଲି କର୍କଟ ରୋଗ ଏତେ ଦେଖା ଯାଉଛି । ଏହା ମୂଳରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷର ଭାଗ ଅଛି । କଳରେ ପାନ ଜାକି ଶୋଇବା, ପିକ୍ଙ୍କା ଖାଇବା ଆଦି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷରୁ କଳ, ଓଠ, ଜିଭ ଆଦିରେ ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ସେହିପରି ମଦ୍ୟପୀର ଯକୃତ୍ ରୋଗ, ଜଳୋଦରୀ' ସ୍ନାୟୁଗତ ରୋଗ ଆଦି ଅନେକ ରହିଛି ।

ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନର ଏକ ଘୋର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଯେଉଁମାନେ ଗୁରୁଚିନ୍ତା ମନରେ ନ ରଖି ସବୁ କଥା ହସି ଖେଳି ଚଳାଇ ନିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ କେତେକ ରୋଗ ଧରେ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଏତେ ଦେଖାଯାଉଛି—ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଅସଂଯମ ଆଦି ଏହାର ମୂଳରେ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ କେତେ ଲୋକ ଯେ ଅକାଳରେ ପ୍ରାଣହରାଉଛନ୍ତି କହି ହେବ ନାହିଁ ।

ପୁରାଣ ଆଦିରେ ଦେଖାଯାଏ ଅମୁକ ଋଷି ଏତେ ଦିନ ବଞ୍ଚିଥିଲେ, ଅମୁକ ଋଷି ଅମର । ଏକଥା ସତ ନ ହୋଇପାରେ; ମାତ୍ର ଋଷିଙ୍କ ପରି ସନ୍ତୁଳମୀ ଏବଂ ମିତାଗ୍ଭାଷୀ ହେଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ପରିଶ୍ରମୀ ଲୋକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ପରିଶ୍ରମୀ ଲୋକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଏବଂ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରହିତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେ ଅଳ୍ପାୟୁ ହେବ କାହିଁକି ?



ଦୀର୍ଘାୟୁ ପାଇଁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ

ପ୍ରୋଫେସର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଣୀବିହାର

ଜଣେ ଯଦି ଜାତକରେ ଖୁବ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଏବଂ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ ଜ୍ୟୋତିଷ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି କାମ କରେ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜ୍ୟୋତିଷର ଭବିଷ୍ୟତ ବାଣୀ ସତ୍ୟ ହେଉ ବା ନ ହେଉ ଅନ୍ତତଃ ତାର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ବିଷୟ ନେଇ ଭବିଷ୍ୟତ ବାଣୀ ସତ ହେବାର ସଂଭାବନା ଖୁବ୍ ବେଶି । ଜ୍ୟୋତିଷ ସାଧାରଣତଃ କହେ ନାହିଁ ପ୍ରକୃତରେ କେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ତାର ହେବ । ମୋଟା-ମୋଟି ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ବିଷୟରେ କହିଥାଏ । ଯାହାର ଜ୍ୟୋତିଷରେ ଖୁବ୍ ବିଶ୍ୱାସ ସେହିମାନେ କେବଳ ଜ୍ୟୋତିଷ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେହିମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସାଧାରଣତଃ ଏହିପରି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାକୁ ମାନିନେବାରେ ପ୍ରାୟ ଅଭ୍ୟସ୍ତ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଇଂରେଜୀରେ Suggestibility ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ଜ୍ୟୋତିଷ କହିଲା ପରେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହୋଇଥାଏ । ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଜ୍ୟୋତିଷ କେବଳ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଘଟିବା କଥାଟି କହି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହେ ନାହିଁ, ତା ହେଲେ ବୋଧହୁଏ ତାର ବିଶେଷ ଆର୍ଥିକ ଲାଭ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । ତା ସାଙ୍ଗକୁ ଶୁକ୍ର, ଶନି, ମଙ୍ଗଳ ପ୍ରଭୃତି ଗ୍ରହଶାନ୍ତି ଲାଗି ନାନା ପ୍ରକାର ଯୋଜନା ଦେଇଥାଏ । ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ, ଦାନ, ହୋମ, ଯଜ୍ଞ, ହବିଷ୍ୟ, ଉପବାସ ପ୍ରଭୃତି ବହୁତ ବିଧି ଖଞ୍ଜା ହୋଇଥାଏ । ଯାହାର ଜ୍ୟୋତିଷରେ ବିଶ୍ୱାସ, ତାର ଏ ସବୁରେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ପରେପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ମଧ୍ୟ ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା । କିନ୍ତୁ ସବୁ ସମୟରେ ଯେ ଯୋଗ ବିୟୋଗର ମିଳନାତ୍ମକ ସଂପର୍କ ଘଟିବ ଏହାର ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଭବିଷ୍ୟତ ବାଣୀ ଯୋଗୁଁ ଜଣ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଅବଶ୍ୟ ବିଷମ ଗ୍ରହ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଲା ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବା ବଡ କଷ୍ଟ, ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିଷ ଗଣନାର ଅସତ୍ୟତା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ପାରିଲେ

ଏହା ଭବିଷ୍ୟତ ବାଣୀର ସୂଚନା ଯୋଗୁଁ ସଂଭବ ହୋଇଛି ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଜ୍ୟୋତିଷ ହେଉ ବା ବୈଦ୍ୟ ହେଉ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କର ସୂଚନା ତନ୍ତ୍ର ମନ୍ତ୍ରରେ ଛେଳି କୁକୁର କଥାଟି ପରି କାମ କରିଥାଏ ।

କେତେକ କର୍ମଚାରୀ ପଞ୍ଚାବନ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ନେବାର ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେହିଁ ହଠାତ୍ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟିଥାଏ । ଚାକିରୀ କରୁଥିବା ସମୟର ସୁସ୍ଥ ସବଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଲୋକର ହଠାତ୍ କାହିଁକି ଏପରି ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ; ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ହଠାତ୍ ଏପରି ଭାବରେ ପଡ଼ିନେଇ ଆସେ କାହିଁକି ? କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ବିଦାୟ ନେବା ସଙ୍ଗେ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ମଧ୍ୟ ବିଦାୟ ନେବାକୁ ଯେପରି ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ତାର କାରଣ, ଚାକିରୀ କଲାଦିନଠାରୁ ପଚିଶି ତିରିଶି ବର୍ଷକାଳ ସେମାନଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ପଞ୍ଚାବନ ବର୍ଷରେ ବୁଢ଼ା ହୋଇ ଅବସର ନେବାର ଛବିଟି ରହିଥାଏ ସମାଜ ଯେପରି ସେହି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲା ଯେ ଆଜିଠାରୁ ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା କମିଗଲା । ତୁମକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରୁ ବିଦାୟ ନେବାକୁ ହେବ—ସମାଜରେ ତୁମର ଆଉ ବେଶି କିଛି ଉପକାରିତା ନ ଥିବାରୁ ତୁମକୁ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ପାଉଣା ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅନ୍ତର କରାଗଲା । ଜଣକର ବୟସ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ବିଷୟରେ ସମାଜର ଏ ପ୍ରକାର ରେକ୍‌ଟୋକ୍ ବିଚାର ଲୋକର ଆଶା, ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ କମ୍ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ଲୋକଟିର ଅଉ କୌଣସି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ବେଶି ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ ତା ହେଲେ ସେ ହଠାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟହୀନ ହୋଇ ନିରାଶ ହୋଇପଡ଼େ । ମନପ୍ରାଣ ଦେଇ ଜୀବନ ସାରା ସେ ଯଦି ସେହି ଗୋଟିଏ କାମ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାର ଯଦି ବିଶ୍ରାମ ନେଲା ପରେ ସେପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥାର ଯୋଜନା ନ ଥାଏ ତା ହେଲେ ସେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବାକୁ ବାଧ୍ୟ —ଗୋଟିଏ ଦଉଡ଼ି ଉପରେ ଜୀବନ ସାରା ନାଚୁଥିବା ଲୋକର ଦଉଡ଼ିଟି ଛିଣ୍ଡି ପଡ଼ିଲେ ଯେଉଁ ଶୋଚନୀୟ ଅବସ୍ଥା ହେବା କଥା ତାହାହିଁ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ମନେହୁଏ । ବୁଢ଼ାମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସେହି କଥା ଚେତାଇଦେବା କିମ୍ବା ନିଜେ ବାରମ୍ବାର ସେହି କଥାଟିକୁ ମନେକରିବା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭୟଙ୍କର କ୍ଷତିକାରକ । ଯେଉଁମାନେ ବହୁକାଳ ବଞ୍ଚନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅଥଚ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି କମ୍ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନିଜକୁ ବୁଢ଼ା ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକେ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେ ବେଶି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ

ପରିଶ୍ରମ କରି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଯେପରି ଆଗ୍ରହ ଓ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଏସବୁ କାମ କରନ୍ତି ତାହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପଛରେ ଶାରୀରିକ ବଯ୍ନ ଅପେକ୍ଷା ମାନସିକ ବଳ ଖୁବ୍ ବେଶି କାମ କଲାପରି ଜଣାଯାଏ ।

ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଘର୍ଷ ଘଟିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ସହଜ ଧର୍ମ ହେଲା ସଂଘର୍ଷମୟ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା । ଯଦି ସାଧାରଣ ଉପାୟରେ ତାହା ସଂଭବ ନ ହୁଏ ତାହେଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ଅସାଧାରଣ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରେ । ପାଗଳ ହୋଇ କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ଦାୟିତ୍ୱମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ଚରମ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ ନ କଲେ ସୁଦ୍ଧା ବାରମ୍ବାର ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଭିତର ଦେଇ ଗଲେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବହୁତ କମିଯାଏ । ସଚେତନ ମନରେ ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅବଚେତନ ମନରେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ତାର ବିତୃଷ୍ଣା ବଢ଼ିଉଠେ– ବଂଚିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ସାମାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ରୋଗରେ ସେ ଖୁବ୍ ବେଶି ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପଡ଼େ । ଅବଚେତନ ମନରେ ମରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିବାରୁ ଏବଂ ମରିବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ ଥିବାରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ କଥାରେ ତାର ଉଦ୍‌ବେଗ ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ଉଦ୍‌ବେଗ ଅଳ୍ପାୟୁତାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ବୋଲି କହିବା ଅଯୌକ୍ତିକ ନୁହେଁ ।

ଅଳ୍ପାୟୁ ପାଇଁ ଯେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ବଇରାଗ ଦାୟୀ ନୁହେଁ ତାହା କେହି କହୁନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଅନେକ ରୋଗ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ରୋଗ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ସହଜରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯଦିଚ ଜଣେ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଓ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଅଳ୍ପାୟୁଷ ହୁଏ, ତଥାପି ତାର ମୂଳରେ ମାନସିକ କାରଣ ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ରକ୍ତଚାପର ପରିମାଣ ଜାଣିଲା ପରେ ତାର ରକ୍ତଚାପ ଆହୁରି ବେଶି ବଢ଼ିଯାଏ । ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀକୁ ସାଧାରଣତଃ ତାର ରୋଗର ଭୟାବହତା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଏ ନାହିଁ । କେତେକ ରୋଗକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ଯଦି ମାନସିକ କାରଣ ଏପରି ଭାବରେ କାମ କରେ ତା ହେଲେ ଲୋକର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସହୀନତା, ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା, ଜୀବନର ବ୍ୟର୍ଥତା, ବଂଚିରହିବାର ବିରକ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ଉପରେ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି, ପରିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଶେଷରେ ଜୀବନର ପରିସମାପ୍ତି ଯେ କିଛି ନିର୍ଭର କରିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ କଣ ?

ସାଧାରଣତଃ କେହି ଲୋକ ମରିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ, ଏହା ସତକଥା । କିନ୍ତୁ ଅନେକେ ମରିବାକୁ ନ ଚାହିଁଲେ ମଧ୍ୟ ବଂଚିବାରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଓ ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ତାହା ସେମାନଙ୍କଠାରେ ନ ଥାଇ ପାରେ । ସେମାନେ କୌଣସିମତେ ବଂଚନ୍ତି— କୌଣସି କାମରେ ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ, ସବୁବେଳେ ସବୁ ବିଷୟରେ ଓଜର ଆପତ୍ତି— ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ, ସବୁ ଲୋକେ ଖରାପ, ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଛି କରିହେବ ନାହିଁ । ସେ ସତେ ଯେପରି ଅନ୍ୟ ଦୁନିଆର ଲୋକ । ଏ ପ୍ରକାର ଖାପଛଡ଼ା ଲୋକଙ୍କର ମନ ସବୁବେଳେ ତିକ୍ତତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ । ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଦେଖନ୍ତି କେବଳ ଜୀବନର ବ୍ୟର୍ଥତା । ଏ ପ୍ରକାର ଲୋକଙ୍କର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଉ ଦଳେ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଜାଣିଶୁଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବହେଳା କରନ୍ତି । ରୋଗ ହେଲେ କୌଣସି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଉଦାସୀନତା ପଛରେ ସେମାନଙ୍କର ବଂଚିବାର ଅନାଗ୍ରହ କାମ କରୁଥାଏ । ଆମ ଦେଶର କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅତି ବେଶି ଉଦାସୀନତା ଫଳରେ ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଦାୟୀ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ବେଳେ ବେଳେ ରୋଗ ମାନସିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ରୋଗ ସେହିପରି ମାନସିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଅଳ୍ପାୟୁ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପଛରେ ବହୁ ମାନସିକ କାରଣମାନ ଯେ ରହିଛି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଦେଶର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତ ହେଲେ ରୋଗ ବଇରାଗର ନିରୋଧ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ଲୋକଙ୍କର ଆୟୁଷ ନିଶ୍ଚୟ ବଢ଼ିବ; କିନ୍ତୁ ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି, ପାରିବାରିକ ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଭୃତି କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବଂଚିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଆହୁରି ବେଗି ତେଜି ଦିଅନ୍ତି । କାରଣ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପାଇଁ ବଳବତୀ ଆଶା, ଜୀବନ ପ୍ରତି ତୀବ୍ର ଲାଳସା, ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ପ୍ରେରଣା ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନ୍ତ ଆଗ୍ରହ ବହୁତ ବେଶି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେବଳ ସୁସ୍ଥ ଶାରୀରିକ ବା ଭୌତିକ ଅବସ୍ଥା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ।

ଜରା ବିଜ୍ଞାନ

ଡକ୍ଟର୍ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ମହାରଣା

ଭୂତପୂର୍ବ ରସାୟନାଧ୍ୟାପକ ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ

ଦୀର୍ଘାୟୁ ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଆଖି ଆଗରେ ଝଲସି ଉଠେ । କିଏ ନ ଚାହେଁ ଖବର କାଗଜର ପ୍ରଥମ ବା ଶେଷ ପୃଷ୍ଠାରେ ନିଜର ନାମ ଦେଖିବା ପାଇଁ । ବିଶେଷତଃ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ ଭେଟିବାର ସୁଯୋଗ, ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଆଧିଭୌତିକ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଣ୍ଣନା, ନିଜର ରାଜନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ମତର ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ, ସର୍ବୋପରି ଫୁଲମାଳ, ତାଳି ଓ ଅଭିବାଦନ—ଏ ସବୁ କିଛି କମ୍ ଗୌରବର ବିଷୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁ ଅପେକ୍ଷା ଶତବର୍ଷୀ ହେବାପାଇଁ ମଣିଷ ବେଶି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ନିଜର କାପୁରୁଷତା ଦ୍ୱାରା ହସି ହସି ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା-ପାଇଁ ଯେତିକି ନିର୍ଭୀକତା, ଯେତିକି ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ଯେତିକି ପରିପକ୍ୱ ଜ୍ଞାନର ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ସବୁର ଅଭାବ ହିଁ ମଣିଷକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ପାଇଁ ଲାଳାୟିତ କରେ ।

ବାଲ୍ୟ, ଯୌବନ, ପ୍ରୌଢ଼ତ୍ୱ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏହି ଚାରୋଟି ଅବସ୍ଥା ନେଇ ଜୀବନ ସଂପାଦିତ । ଯେଉଁ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରିବାପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ଆଜି ଲାଳାୟିତ, ତା କ'ଣ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ, ଯୌବନରେ ନା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ? ପୁରାଣ ଯୁଗରେ ଯଯାତି ଚାହିଁଥିଲେ ଅସରନ୍ତି ଯୌବନ । ଏହି ଅସରନ୍ତି ଯୌବନର ସ୍ୱପ୍ନ ଆଜି ବୋଧେ ଅନେକଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନବିଭୋର କରେ । କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତି, ଉତ୍ସାହ ଓ ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌବନର ସବୁଜ ଦିନଗୁଡ଼ିକ ଯେ ଏକାନ୍ତ ସୁଖମୟ, ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବରେ କହି ହେବନାହିଁ । କଳ୍ପନାର ଅଳକାପୁରୀରେ ପାରିଜାତ ସଂଗ୍ରହ କଲାବେଳେ ପ୍ରୌଢ଼ ବାପା ମାଆଙ୍କର ଅଯାଚିତ ଶାସନ ଓ ଉପଦେଶ କେବେ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ମଥା ପୋତି ସହିବାକୁ ହୁଏ, ଶୁଣିବାକୁ ପଡ଼େ, ନିଜର ଆର୍ଥିକ ପରାଧୀନତା ଯୋଗୁଁ । ସେତେବେଳେ ମନ ଚାହେଁ ପ୍ରୌଢ଼ ହେବାପାଇଁ । ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରି ଜୀବନ ସଂଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୌଢ଼ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ସଂଭୋଗର ସ୍ୱପ୍ନ ତା'ର ସ୍ୱପ୍ନରେ ରହିଯାଏ । ଶେଫାଳି ଝରିପଡ଼େ । ତେଲ ଲୁଣ ସଂସାର ଭିତରେ ସେ ଚାହେଁ ତା'ର ଅମାନିଆ ପିଲାଦିନର ଧୂଳିଖେଳ ବାପା ମାଆଙ୍କର ସ୍ୱାର୍ଥହୀନ ଅନାବିଲ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା—ସେତେବେଳେ ମଣିଷ କଳ୍ପନା କରେ; ନିଜର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ତେଲ ଲୁଣ ସଂସାରରୁ ଅବସର ନେଇ ସେ ଦେଖେ ଉଦ୍ୟାନର ଝୁଲାଚେୟାରରେ ବସି ବୁଲ୍ ବୁଲ୍ ନାଚ ଦେଖିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ! ବିଶ୍ରାମ, ବିସ୍ମୃତି, ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ପକ୍ୱ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥା ।

କିନ୍ତୁ ଏ ସ୍ୱପ୍ନ କ'ଣ ତା'ର ସଫଳ ହୁଏ ? ଏ କଳ୍ପନାର ସୌଧ କ'ଣ ବାସ୍ତବର ଝଡ଼ଝଞ୍ଜା ଆଗରେ ମଥା ଟେକି ଛିଡ଼ା ହୋଇପାରେ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନହିଁ ଆଜି ମଣିଷକୁ ଅଭିଭୂତ କରି ପକାଇଛି । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ସଭ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅତି ତୀବ୍ର ହୋଇ ଉଠିଛି । ଜରାର କଶାଘାତ ସହି ନ ପାରି ଗ୍ୟାସ୍ ଟ୍ୟାପ୍ ଖୋଲି ଅନେକ ବୃଦ୍ଧ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ବାସ୍ତବରେ ଗୋଟିଏ ଦୀର୍ଘ ଇତିହାସକୁ ସ୍ମୃତିପଟ୍ଟରେ ବହନ କରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଅନାବଶ୍ୟକ ଏକାକୀ ଦିନଗୁଡ଼ିକ ଯାପନ କରିବା ଅତି କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ନିରର୍ଥକତା ଯେତେବେଳେ ନଗ୍ନଭାବରେ ଦେଖାଦିଏ, ସେତେବେଳେ ମଣିଷ ଏହି ଇତିହାସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ଟାଣିଦେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ ।

ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅସହ୍ୟ ଓ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହା ପୁଣି ବେଶି ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ । ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଜୀବନଧାରଣର ଉନ୍ନତ ମାନଦଣ୍ଡ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇ ଦେଇଛି । କିନ୍ତୁ ସେଠି ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ବା ଦୀର୍ଘାୟୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହୋଇଛି ଏହି ଉନ୍ନତ ମାନଦଣ୍ଡର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ଏଠାରେ ଯୁବକମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ବେଗରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଯେ କୌଣସି ଦେଶର ଧନ ସଂପଦ କେବଳ ଯୁବକ ଓ ପ୍ରୌଢ଼ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧ ଏ ସବୁର ଫଳ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଦେଶରେ ୬୫ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଲୋକ ସଂଖ୍ୟା

ଯଦି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିଗଲେ ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଭାଗରେ ଯେ କମ୍ ସଂପଦ ପଡ଼ିବ ଓ ଫଳତଃ ଜୀବନ ଧାରଣର ମାନଦଣ୍ଡ କମିଯିବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ୧୯୦୦ ମସିହାରେ ଆମେରିକାରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନ କାଳ ଥିଲା ୪୭ ବର୍ଷ । ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ବଢ଼ି ହେଲା ୬୭ ବର୍ଷ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା । ହିସାବକରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ୧୯୭୫ ମସିହାରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଶତକଡ଼ା ୧୧ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କର ବୟସ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହେଇଛି । ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ମଣିଷର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭାଇରସ୍ ପ୍ରଭୃତି ପରାଜିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ରୋଗର ପ୍ରକୃତି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ରୋଗ ନିରାକରଣ ଉପାୟମାନ ଜ୍ଞାତ ହୋଇଥିବାରୁ ଆଜି ମଣିଷ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇ ପାରିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଦୀର୍ଘାୟୁ ସହିତ ଦେଖା ଦେଇଛି ଏକ ଜଟିଳ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା । ଆମେରିକା ଭଳି ଗୋଟିଏ ଧନୀ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ଏକତୃତୀୟାଂଶ ବୃଦ୍ଧ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲାଭ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସହିତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ସେ ଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ କରିବା କଥା ଭାବିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବନର ଜରା ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସମୟକୁ କମାଇ ଦେଇ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ଆୟୁଷ ଅର୍ଜନ କରିବା ବୋଧେ ଏ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ତେଣୁ ମଣିଷ ବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ କାହିଁକି ବୃଦ୍ଧ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ଗବେଷଣା କରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଜ୍ଞାନର ଯେଉଁ ଶାଖାରେ ଏହିଭଳି ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଏ ତାକୁ ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ସ (Geriatrics) ବା ଜରାବିଜ୍ଞାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ମୂଳଶବ୍ଦରୁ ଏହି ଶବ୍ଦ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ତା'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ' ଓ 'ଉପଶମନ' । ତେଣୁ ଜରାବିଜ୍ଞାନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପଶମ କରିବାପାଇଁ ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ।

ମଣିଷ ଜନ୍ମିଲାଠାରୁ ଏପରିକି ମା ପେଟରୁ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ଏହି ଗତିର ବେଗ ବିଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁଣି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ଅବୟବ ବିଭିନ୍ନ ବେଗରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଠିକ୍ କେଉଁଦିନ ମଣିଷ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଲାଭ କରେ ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଅତି କଷ୍ଟକର । ଦେହର ସମସ୍ତ ଟିସୁ (tissue) ନୂତନ ସରି ଗଠିତ ହେଉଥାନ୍ତି ଓ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଓ ଭାଙ୍ଗିବା କ୍ରିୟାକୁ କ୍ଷୟୀକରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ଦିନଠାରୁ 'କ୍ଷୟୀକରଣର ବେଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବେଗଠାରୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଅଧିକ ହୁଏ, ସେହି ଦିନଠାରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବୋଲି କହିଲେ ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୁଏ ତାର ପୁନର୍ଗଠନ କରିବାର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେଲେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ହାଡ଼ରୁ କ୍ୟାଲସିଅମ୍ ଓ ଲୁହା ପ୍ରଭୃତି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଧାତୁ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରେ ଏକ ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ । ତେଣୁ ଏହା ଅଧିକ ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯାଏ ଓ ଥରେ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଯୋଡ଼ି ହେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ । ଟିସୁ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଏ ଓ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଜିନିଷ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶରୀର ସହଜରେ ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ବା ରାସାୟନିକ ସମତା ରକ୍ଷିପାରେ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ୱୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କେବଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଧ୍ୱଂସକାରୀ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଆନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ଉପରେ ଜରାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଥମେ ଦେଖାଯାଏ । ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପରେ ମରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଲୋକ ସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା ଅକାମୀ ହୋଇ ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥାନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀରେ କାଲସିୟମ ଧାତୁ କମିଯାଏ । ଫଳତଃ ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପ୍ରସାରଣଶୀଳ ପ୍ରକୃତି ହରାଇ ବସନ୍ତି । ତେଣୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ଲାନ୍ତ ଦେଖାଦିଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନାଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସମୟରେ ଫାଟି-ଯାଆନ୍ତି, ରକ୍ତ ଘନୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶେଷରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳୀର ରକ୍ତ

ସଂଚାଳନ ପ୍ରଣାଳୀ ଜଟିଳ ନ ହୋଇ ସରଳ ହୋଇଥାନ୍ତା, ତାହେଲେ ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ରକ୍ତ ଯୋଗାଇ ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଅନ୍ତା । ତେଣୁ ଧମନୀର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଏକ ମାପକାଠି ଓ ଏହାର କଠିନତାକୁ ମାପି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆତିଶଯ୍ୟ ଯେ ନିରୂପଣ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଏଥିରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ ।

କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ଜନ୍. ଏଚ୍. ଲରେନ୍‌ସ (John H. Lawrence) କହିଛନ୍ତି ଯେ ରକ୍ତର ଯବକ୍ଷାରଜାନ ବହିଷ୍କରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ମାପି ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆତିଶଯ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇ ପାରେ । ସମୁଦ୍ର ପତନରେ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲୋକର ରକ୍ତରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଯବକ୍ଷାରଜାନର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ଏକହଜାର ଘନ ସେଣ୍ଟିମିଟର । ଏହି ପରିମାଣର ଯବକ୍ଷାରଜାନ ସର୍ବଦା ରକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ନିଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଅଧିକ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ନେଇ ତାକୁ ବହିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ଏହି ବହିଷ୍କରଣ କ୍ରିୟାର ବେଗକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଲରେନ୍‌ସ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏକ ବାୟୁ ସେବନ କରାଇଥିଲେ । ସେହି ବାୟୁରେ ଥିବା ଯବକ୍ଷାରଜାନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶ ତେଜସ୍କ୍ରିୟ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଥିଲା । ତା ପରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସଂଗ୍ରହ କରି ଓ ତହିଁର ତେଜସ୍କ୍ରିୟତା ମାପି ଏହି ବହିଷ୍କରଣର ବେଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିଲେ । ସେ ଦେଖିଥିଲେ ଯେ ଯୁବକମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଯବକ୍ଷାରଜାନର ଅଧାଅଧି ପ୍ରାୟ ଅଳ୍ପ କେତେକ ମିନିଟରେ ବହିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କମାନେ ସେହି କାମ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଖରାପ ସେମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଯବକ୍ଷାରଯାନ ନିଷ୍କାସନ କରିଥାନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କ୍ରିୟାର କ୍ଷୟୀକରଣ କାହିଁକି ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ, ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ସମାଧାନ ହୋଇ ପାରିନାହିଁ । ଡାକ୍ତର ସିଲ୍‌ଜିଗ (Seilzeig) କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁ

ନର୍ଜୀବ ବସ୍ତୁର ନର୍ଯ୍ୟାସ ଦେଇ ଆମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ କୋଷ ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରକ୍ଷାଳିତ ହୁଅନ୍ତି, ସେହି ନର୍ଜୀବ ମାଧ୍ୟମ ବା ମାଟ୍ରିକ୍ସ (Matrix)ର ବିଶ୍ଳେଷଣ ହୁଏତ ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଯଥୋଚିତ ଉତ୍ତର ଯୋଗାଇ ଦେବ । ଏହି ମାଧ୍ୟମ କୋଷର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରି ଧରି ରଖେ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଏ, ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ଭୂତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ବାହାର କରିନିଏ । ରକ୍ତର ତରଳ ଲସିକା ଅଂଶ ଏହି ମାଧ୍ୟମର ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । ଜୀବନକ୍ରିୟା ସୁଷମ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହେବାପାଇଁ ଲସିକାର ରାସାୟନିକ ସମତା ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହି ସମତା ରଖାଯାଏ, ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେହି ପ୍ରଣାଳୀ କ୍ରମଶଃ ମନ୍ଥର ହୋଇପଡେ ଓ ଭଲ କାମ କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଲସିକାର ରାସାୟନିକ ସମତା କ୍ରମଶଃ ବଦଳିଯାଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପଥ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଏ ।

ଅନେକ ଜୀବବିଜ୍ଞାନୀ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟାରେ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ (Enzyme) ଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଜଟିଳ ପ୍ରୋଟିନ ଜାତୀୟ ଜୈବରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ । ଯବକ୍ଷାରଜାନ ସବୁ ଏନ୍‌ଜାଇମରେ ରହିଥାଏ । ଭିଟାମିନ, ଧାତୁସାର ପ୍ରଭୃତିର ରାସାୟନିକ ମିଳନ ଫଳରେ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଗୁଡ଼ିକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉତ୍ସେଚକ ବା କାଟାଲିଷ୍ଟ (Catalyst)ରୂପେ କାମ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା କମିଗଲେ ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ପୁନର୍ଗଠନ କ୍ରିୟା ଶିଥିଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଗବେଷଣା ସେମାନଙ୍କର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକୃତି ନର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାରେ ସୀମାବଦ୍ଧ । ବୟୋବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏ ଗୁଡ଼ିକର କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ହେଲେ, ଜରା ବିଜ୍ଞାନର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ବୋଲି ମନେ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମୂଳତଃ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭରକରେ । ସାଧାରଣତଃ ୬୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶରୀରରେ କାଲ୍‌ସିଅମ, ଲୁହା ପ୍ରଭୃତି ଧାତୁସାର, ପ୍ରୋଟିନ, କ ଓ ଖ ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରଭୃତିର ଗୁରୁତର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ କ୍ରମଶଃ ଏହି ଅଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । କାଲସିଅମର ଅଭାବ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତି ସାଧନ କରେ । କାରଣ ଏହା କେବଳ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଚାଳନ କରିବା ପାଇଁ କାଲସିଅମ୍ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ରକ୍ତ ଯଦି ଖାଦ୍ୟରୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ କାଲସିଅମ ନ ପାଏ, ତାହେଲେ ହାଡ଼ରୁ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଫଳତଃ ହାଡ଼ ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବରେ ମଣିଷ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼େ । ତାର ମାଂସପେଶୀରୁ କାର୍ଯ୍ୟିକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଓ ରୋଗ ନିରୋଧ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଲୁହାର ଅଭାବ ହେଲେ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ କ୍ରିୟା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ଯାଇ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କୋଷମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ ।

ବାହାର ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକର ଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ପାରିଲେ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଲେ ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲାଭ କରି ପାରିବ କି ନାହିଁ, ଏ ବିଷୟରେ ଦୁଇଟି ଅଭିଜ୍ଞତାର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇ ପାରେ । ଆମେରିକାର ରକ୍‌ଫେଲର ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟର ଡାକ୍ତର ଅଲେକ୍‌ସିସ୍ ୧୯୧୨ ମସିହାରେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ କୁକୁଡ଼ାର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ନେଇ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଥିଲେ । ତାପରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆ ଯାଇଥିଲା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ପାଇଁ ଟିକୁ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବାହାର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ଖରାପ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଯଥୋଚିତ ଭାବେ ବାହାର କରି ନିଆଯାଉଥିଲା । ୧୯୪୬ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଏହା ଜୀବିତ ଅଛି ଓ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଶେଷରେ ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ କୁକୁଡ଼ାର ଆୟୁଷ ସାଧାରଣତଃ ୧୪ ବର୍ଷ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଯେ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିପାରେ ଓ ବଢ଼ିପାରେ ଏହା କିଛି କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ନୁହେଁ ।

ଏହା ଅପେକ୍ଷା ଆହୁରି କୌତୁହଳପ୍ରଦ ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଛି କର୍ଣ୍ଣେଲ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟାପକ ସି. ଏମ୍. ମାକ୍‌କେଙ୍କ ଦ୍ୱାରା । ସାଧାରଣତଃ ମୂଷାମାନେ ୪ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରନ୍ତି । ୨ ବର୍ଷ ପରେ ବୁଢ଼ା ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତିନ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମରି ଯାଆନ୍ତି । ମାକ୍‌କେ ଗୋଟାଏ ମୂଷା ଦଳରୁ କେତେକ ମୂଷାକୁ ନେଇ ଅଧିକ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ (ଶ୍ୱେତସାର) ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଦେଇ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ ଓ ଧାତୁସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ସେହି ଦଳର ଶେଷ ମୂଷା ୯୬୫ ଦିନ ବଞ୍ଚି ରହି ମରିଗଲା । କିନ୍ତୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା ମୂଷା ଗୁଡ଼ିକ ହଜାରେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତେଜ ଶିଶୁ ଭଳି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ହିସାବ କରାଯାଇଛି ଯେ ଯଦି ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ରଖାଯାଏ, ତା ହେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ୧୦୦ ରୁ ୧୫୦ ବର୍ଷ ହେବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜୀବନକାଳକୁ ଏପରି ୩୦, ୪୦ ଗୁଣ ବଢ଼ାଇବା କିଛି କମ୍ ଚମକପ୍ରଦ ଘଟଣା ନୁହେଁ ।

ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକର । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ମଣିଷର ମେଦ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଶି ମୋଟା ହେଲେ ହୃତପିଣ୍ଡ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼େ ଓ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ତାଛଡ଼ା ଗଲ୍ ବ୍ଲାଡ଼ରରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ; ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଓ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିଲେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ଲାଭ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ ଓ ଧାତୁସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ପରିବା, ଫଳ, ମାଛ, ଚର୍ବିହୀନ ମାଂସ, ଛେନା ଓ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ଓ ଭାତ, ରୋଟି, ମିଠାଇ ପ୍ରଭୃତି ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମାଇ ଦେଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଜରାବିଜ୍ଞାନ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏକ ନୂତନ ଆଗନ୍ତୁକ । ଉପରେ ଏହି ବିଜ୍ଞାନର ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱଜନିତ କେତେକ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

କିନ୍ତୁ ଏଦ୍ବାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ ରହିଛି । ଏହି ଜଭସ୍ଥ ବିଭାଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ଗବେଷଣା ହୋଇ ପାରିଲେ ମାନବ ସମାଜର ପ୍ରଭୂତ ଉପକାର ସାଧିତ ହେବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

—*—

ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଓ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ

ଅଧ୍ୟାପକ, ଶ୍ରୀ ଧରଣୀଧର ଦାସ

ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର କଲେଜ, କଟକ ।

"ମାନବ ଜୀବନ ନୁହଁଇ କେବଳ ବର୍ଷ ମାସ ଦିନ ଦଣ୍ଡ,
କର୍ମେ ଜୀଏଁ ନର କର୍ମ ଏକା ତାର ଜୀବନର ମାନଦଣ୍ଡ ।"

ମଣିଷର ଜୀବନ କେତେ ଦୀର୍ଘ ତାହା ସେ କେତେଦିନ ବଞ୍ଚିଲା ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ କେତେ ପରିମାଣରେ କାମ କରିପାରେ ତାହାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି—ସମୟ ଆପେକ୍ଷିକ, ଏହାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଜିକାଲିକାର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ବା ଗତି । ଅସୀମ ଶକ୍ତିମୟ ଓ ଚିର ଗତିଶୀଳ ଜୀବନ ଆପେକ୍ଷିକ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣରେ କାମ କରିପାରେ ତାହାହିଁ ହେଉଛି ଆୟୁର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ମାପ ।

କି କି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଜୀବନ ଦୀର୍ଘ ହେବ, ଏହା ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଦେଖାଯାଉ ଜୀବନର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ । ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥ ଓ ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଜୀବନ୍ତ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବା ଅଭିପ୍ରାୟ ଥାଏ । ଜଡ ଅଣୁ ଗତିଶୀଳ ଓ ଶକ୍ତିବନ୍ତ ହୋଇପାରେ ବା ନ ହୋଇ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ଜୀବନ୍ତ ଅଣୁ ସବୁବେଳେ ଗତିଶୀଳ ଓ ଶକ୍ତିବନ୍ତ । ଏଥିରେ ଗତ ଘଟଣାବଳୀ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିପାରିବ, ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ସତର୍କତା ଥିବ—ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବା ଅଭିପ୍ରାୟ ଥିବ । ଏହା ନିଜେ ବଢ଼ି ପାରିବ ଓ ନିଜର ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରି ପାରିବ । ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥରେ ସବୁବେଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ (protein) ର

କ୍ଷୟ ଘଟୁଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଏହି କ୍ଷତିକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ସଚେଷ୍ଟ ଥାଏ । ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହାକୁ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର (machine) ମନେକରି ପଦାର୍ଥ ବିଦ୍ୟାବିତ୍‌ମାନେ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି । ସଜୀବ ପଦାର୍ଥ (organism) ପରିବେଷ୍ଟନୀ (enviornment) ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ (function) ଏହି ତିନୋଟି ଧାରଣା ଓ ଗ୍ରନ୍ଥ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜୀବନର କ୍ରିୟାକଳାପ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି ।

ସମୟର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟ ନ ଥିବାରୁ ଓ ଜୀବନ ଗତିଶୀଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେ କାମ କରାଯାଇପାରେ, ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା । କାମ ହେଉଛି ବାଧା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଗ୍ରଗତି । ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ୩୨ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ମଧ୍ୟ ସମଗ୍ର ଭାରତ ଏକାଧିକ ବାର ବୁଲିପାରି ଭାରତରେ ସନାତନ ଧର୍ମକୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରିଥିଲେ । ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ୪୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ମଧ୍ୟ ୫୨ଟି ପୁସ୍ତକ ଲେଖି ଅମର ହୋଇଛନ୍ତି । ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଡାକ୍ତର ଗ୍ରେ ମାତ୍ର ୨୮ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ଅମର ହୋଇଛନ୍ତି । ଜର୍ମାନୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ହାଇନରିକ୍ ହେର୍‌ତ୍‌ସ୍ ମାତ୍ର ୨୮ ବର୍ଷ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ବେତାର ତରଙ୍ଗର ପ୍ରକୃତ ରୂପରେଖ ଦେଇ ପାରିଥିଲେ ।

ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥର ଆୟୁ ଅଧିକ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହାର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ପୂରଣ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଶକ୍ତି ଶକ୍ତିରୁ ହିଁ ଆସେ । ସୁତରାଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଲେ ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ପାଇପାରିବ । ସୁତରାଂ ମଣିଷର ଆୟୁ ଦୀର୍ଘ ହେବାକୁ ହେଲେ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ବା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟରୁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗତିଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମଣିଷ ଯାହା ଖାଏ ସେଥିରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପାଇବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ର ବହୁଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବାକୁ ହେଲେ ଏହା ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ (Periodic) ସଂଗଠନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ । ମନେକର, ଜଣେ

ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଦୋଳରେ ଝୁଲୁଅଛୁ । ଏହା ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଶେଷ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିଲାବେଳେ ଧର ତୁମେ ପେଲିଦେଲ । ଦୋଳଟି ଚାଲିଗଲା । ପୁଣି ସେହି ପାଖର ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଆସିଲାବେଳେ ତୁମେ ଯଦି ପୁଣି ପେଲି ଦିଅ ଓ ପ୍ରତିଥର ଯଦି ଏହିପରି କର ତାହେଲେ ଦୋଳଟି ବହୁତ ସମୟ ପାଇଁ ଝୁଲି ପାରିବ । ସେହିପରି ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯଦି ନିୟମିତ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଜୀବନ-ଯନ୍ତ୍ର ବହୁଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବ । ମଣିଷ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ କରେ ତାହାହେଲେ ତାର ଆୟୁ ଦୀର୍ଘ ହୋଇ ପାରିବ ।

ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଯଦି ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା (equilibrium) ରହେ ତାହେଲେ ଏହା ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ରହି ପାରିବ । ସୁତରାଂ ମଣିଷର ଜୀବନ ଦୀର୍ଘ ହେବାକୁ ହେଲେ ମାନସିକ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା ବା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ । ମାନସିକ-ଶାନ୍ତି ନ ହେଲେ ଜୀବନଦଣ୍ଡ ଶୀଘ୍ର କ୍ଷୟଶୀଳ ହୋଇଯିବ ।

ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା (equilibrium) ପାଇଁ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ନ୍ୟୂନତମ (minimum) ହେବା ଉଚିତ । ସୁତରାଂ ମଣିଷର ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ତାର ଇଚ୍ଛା ବା କାମନା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ । ମହାପୁରୁଷ ବୁଦ୍ଧ କହିଥିଲେ କାମନାର ବିନାଶରେ ଦୁଃଖର ବିନାଶ । ମଣିଷ ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକ ଓ ଅଧିକ ଜିନିଷ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁଶୀଳ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଇଚ୍ଛାର ସଂଖ୍ୟାକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ କମେଇବା ଉଚିତ । ଇଚ୍ଛା ବା କାମନାର ସୀମା ନାହିଁ । ମଣିଷର ଯେତେ କାମନା ତୃପ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ତେତେ ଅତୃପ୍ତ । ସରଳ ଓ ନିରାଡ଼ମ୍ବର ଜୀବନ ଯାପନ କଲେ ମଣିଷର କାମନା କମିବାରୁ ସେ ତୃପ୍ତ ହୋଇପାରିବ ।

ବେଳେବେଳେ ଯନ୍ତ୍ର ସାମୟିକ ଅକାମୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମଣିଷ ବେଳେବେଳେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମଣିଷର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ନୂତନ ଉପାଦାନ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ଔଷଧରୁ ମିଳିଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରରେ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଉଥିଲେ ଯେପରି ଏହା ସହଜରେ ଅକାମୀ ହୁଏ ନାହିଁ ଠିକ୍ ସେହିପରି ମଣିଷ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲେ ତାହାକୁ

କୌଣସି ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ବିକିରଣ ଶକ୍ତି (radiation energy) ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ବିକିରଣ ତରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଜୀବ କୋଷସ୍ଥିତ ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ଦୃଶ୍ୟମାନ ବିକିରଣ ଆଲୋକ ମଣିଷ ଶରୀର ଚମଡ଼ା ଦେଇ କିଛିଦୂର ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ଓ ରକ୍ତର ସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ । ଅତି ବାଇଗଣୀ ବିକିରଣ ଆଲୋକ (ultraviolet radiation) ମନକୁ ସବୁବେଳେ ସଚେତ କରିଥାଏ । ଯକ୍ଷ୍ମା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ଆଲୋକସ୍ନାନ (Light bath) ଦିଆଯାଇଥାଏ । ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି ଓ ଆଣବିକ ରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଅନୁଶୀଳନୀ ଗୁଡ଼ିକରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ ଯେ ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ପରି । ଉତ୍ତମରୂପେ ବହୁଦିନ ଧରି ଯେପରି ଏ ଜୀବନ-ଯନ୍ତ୍ର କାମ କରିପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନର କେତେକ ସରଳ ନିୟମ ମାନି ଚଳିବାକୁ ହେବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ସମୟ ପାଇଁ ଏ ଜୀବନଯନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେଉଛି ସେହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରର ଦକ୍ଷତା (efficiency) ଉପରେ ସମୟର ପ୍ରକୃତ ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଭର କରୁଛି । ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର ଅଳ୍ପ ସମୟ କାମ କରି ଯଦି ଅଧିକ ଦକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏହି ଜୀବନ-ଯନ୍ତ୍ରର ଆୟୁ ଦୀର୍ଘ ବୋଲି ଧରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଆବିଷ୍କାର କଥା କହିବା । ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ଅଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ମଣିଷର ଜୀବନ ଶହେ ବର୍ଷରୁ ବେଶି କାହିଁକି, ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ବା କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇ ପାରିବ । ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁର ବେଗ ଆଲୋକ ବେଗ ପାଖାପାଖି ହୋଇଗଲେ ସେହି ବସ୍ତୁରେ ସମୟ ଆମ ଜାଣିବାରେ ଅତି ଧୀରେ ଧୀରେ କଟିବ । ମଣିଷ ଯଦି ରକେଟରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରହ କି ଗୋଟିଏ ନକ୍ଷତ୍ରକୁ ଯାଇ ଫେରିଆସେ, ତାହାକୁ ଯିବା ଓ ଆସିବାପାଇଁ ହୁଏତ ୨୦ କି ୩୦ ବର୍ଷ ଲାଗିବ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟଭିତରେ ପୃଥିବୀରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ କି କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ବିତି ଯାଇଥିବ । ସେ ଆସି ଦେଖିବ ଯେ ତାର ପ୍ରିୟ ପୁରୁଣା ପୃଥିବୀ ଆଉ ନାହିଁ । ବିଜ୍ଞାନ ଉନ୍ନତ ଯାଦୁମୟ ନୂଆ ଦୁନିଆ ଦେଖି ପରେ ସେ କଳ୍ପନା

କରିପାରିବ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଦିନେ ଏଇ ପୃଥିବୀରେ କେତେ ଆନନ୍ଦରେ ଥିଲା । ସେତେବେଳେ ହୁଏତ ସେ ଭଗବାନଙ୍କ ଅବତାର ସାଜି ସହସ୍ର ସହସ୍ର ବର୍ଷର ପୁରାତନ ଜନ୍ମ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ସେତେବେଳର ପୃଥିବୀବାସୀଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଦେବ । ସୁତରାଂ ମଣିଷ ଯଦି ତାର ଜୀବନକୁ ଅତି ଦୀର୍ଘ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ତା ହେଲେ ତାର ଥରେ ରକେଟରେ ଘୂରିଆସିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେ ଯଦି ଅମର ହେବାକୁ ଚାହେଁ, ତାହା ହେଲେ ତାକୁ ରକେଟରେ ଥରେ ଯାଇ ଆଉ ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ନ ଫେରିବା ଦରକାର ।

—*—

ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତି ସହିତ ମଣିଷ ଆୟୁଷର ସଂପର୍କ

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ବଂଶୀଧର ନାୟକ

ଇଣ୍ଡିଆନ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଅଫ ଟେକନୋଲଜି, ଖଡ଼ଗପୁର

ରୋଗ ନିରାକରଣ ଓ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦିଗରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ପ୍ରଚାର ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ହାରାହାରି ଆୟୁଷର ଯେ ପ୍ରଭୂତ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର । ବିଜ୍ଞାନୋନ୍ନତ ଓ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅନୁନ୍ନତ ଦେଶର ନାଗରିକମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ଆୟୁଷର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏହାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରମାଣ । ଆଜି ଅନୁନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରୟୋଗ ଚାଲିଲାଣି ଏବଂ ଆଶା କରାଯାଏ ଯେ ଏ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କ ଭଳି ନାଗରିକମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ଅଚିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଳ୍ପର ଉନ୍ନତି ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଆଜି ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେ କେବଳ ରୋଗ, ମହାମାରୀ କବଳରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛି ତାହା ନୁହେଁ; ବନ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି ଓ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ଆକସ୍ମିକ ବିପଦ ଆପଦରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ଶିଳ୍ପର ଉନ୍ନତି ଓ ଦ୍ରୁତଗାମୀ ଯାନବାହାନ ପ୍ରଚଳନ ଫଳରେ ଜୀବନ ଧାରଣ ସହଜ ସୁଗମ ହୋଇଛି ଓ ଜୀବନ ଧାରଣର ମାନ ବଢ଼ିଛି । ଏହି ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଶିଳ୍ପ ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ କରିବା ଦିଗରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଯେ, ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଯାଇ ଅନେକ ନୂଆ ନୂଆ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଯାହା ଫଳରେ ତାର ମୂଳ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ବହୁ ଅଂଶ ବିଫଳ ହୋଇଯାଉଛି । ଶିଳ୍ପ ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି ଆଜି ସେହିପରି କେତେକ

ନୂଆ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କଲାଣି, ଯାହାର ସମାଧାନ ବିନା ଆମର ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭର ଆଶା ହୁଏତ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୁହେଳିକାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଆମ ଆଗରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥିବା ଆଜିର ସବୁଠାରୁ ବଡ ସମସ୍ୟା ପରମାଣୁ ଯୁଦ୍ଧର ବିଭୀଷିକା ପ୍ରଶ୍ନ ସ୍ୱତଃ ଉଠେ । କିନ୍ତୁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ ! ପରମାଣୁ ଯୁଦ୍ଧ ଯଦି ଘଟେ ତେବେ ପୃଥିବୀରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ଜାତି ହିସାବରେ ତିଷ୍ଠି ରହିବ କି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହ । ସେତେବେଳେ ହୁଏତ ତା ସମ୍ମୁଖରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହି ନଥିବ । ତେବେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଯଦିଓ ଶିଳ୍ପ ବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ପରମାଣୁ ଓ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ ବୋମା ଭଳି ଭୟାବହ ଅସ୍ତ୍ର ସମୂହର ଉତ୍ପନ୍ନ ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି, ତେବେ ତାର ନିର୍ମାଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ ରାଜନୈତିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ତାର ସମାଧାନ ରାଜନୈତିକ ସ୍ତରରେ ହିଁ ହୋଇ ପାରିବ । ଆଜି ଦୁନିଆରେ ଏ ସବୁ ଅସ୍ତ୍ର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯେପରି ପ୍ରବଳ ଜନମତ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ସେଥିରୁ ଅନୁମାନ ଯେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ହୁଏତ ଏପରି ବିଭୀଷିକାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ି ନପାରେ । କିନ୍ତୁ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ରର ବିସ୍ଫୋରଣ ପୃଥିବୀ ପକ୍ଷରେ ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ଦେଖା ଦେଇଛି । ଏ ପ୍ରକାର ବିସ୍ଫୋରଣ ଫଳରେ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଷ୍ଟ୍ରନସିୟମ—୯୦ (Strontium 90)ର ପରିମାଣ ବଢିଗ୍ଲଲିଛି । ସୁଖର କଥା ଯେ ଆମେରିକା ରୁଷିଆ ଓ ବ୍ରିଟେନ୍ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକ୍ରମେ ଏ ପ୍ରକାର ବିସ୍ଫୋରଣ କିଛିକାଳ ହେଲା ବନ୍ଦ ରଖିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଫ୍ରାନ୍‌ସ ଓ ଚୀନ ନୂଆକରି ଏ ପ୍ରକାର ଅସ୍ତ୍ର ତିଆରି କରି ବିସ୍ଫୋରଣ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାର ବିସ୍ଫୋରଣର ନିରୋଧ ମଧ୍ୟ ଏକ ରାଜନୈତିକ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇ ରହିଛି । ପୃଥିବୀ ରାଜନୈତିକ ବାତାବରଣର ଉନ୍ନତି ଘଟିଲେ ଯାଇ ଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ । ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ଏ ଯେଉଁ ବିପଦ ରହିଛି ତାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ପୃଥିବୀରେ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରସାର ଆଳରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ଯାହାର କି କୁପ୍ରଭାବ ଆମରି ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଆୟୁଷ ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକର ଅବତାରଣା ଓ ତାର ସମାଧାନର ବାଟ ଖୋଜିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

(୧) ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଓ ଦୂଷିତ ଜଳର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ।

କଳ କାରଖାନା ଓ ଯାନବାହନରୁ ନିର୍ଗତ ଧୂଆଁ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧୂଳିକଣା ବାୟୁରେ ମିଶି ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରୁଛି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସଲ୍ଫର ଡାଇଅକ୍‌ସାଇଡ୍ (Sulphur dioxide) ଓ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଆସିଡ଼ ପରି କ୍ଷୟକାରକ ଗ୍ୟାସୀୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଆର୍ସେନିକ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କ୍ରୋମିୟମ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ସେଲିନିୟମ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିଷ ପଦାର୍ଥ ବାୟୁରେ ମିଶନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ବିଷ ପଦାର୍ଥ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ମାତ୍ରା ଭେଦରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରନ୍ତି । କେଉଁ ପଦାର୍ଥ କି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ତାର ଏକ ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

ଆର୍ସେନିକ (Arsenic)	ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଓ ନାକର ପରଦା କଣା ହୋଇଯାଏ ।
କ୍ୟାଡ଼ମିୟମ ଅକ୍‌ସାଇଡ୍	ଦାରୁଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା
କ୍ରୋମିୟମ (କ୍ରୋମେଟ ଆକାରରେ)	ଚର୍ମରୋଗ, ନାକର ପରଦା କଣା ହେବା ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କର୍କଟ ରୋଗ
ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍	ନାକରେ ଅଶ୍ୱସ୍ତି ବୋଧ
ମାଙ୍ଗାନିଜ, ସେଲିନିୟମ ଓ ସୀସା	ବିଷ ପ୍ରଭାବ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଧୂଳିକଣାରେ ସିଲିକେଟ୍ କଣା ସବୁ ଥାଇ ସିଲିକୋସିସ୍ ଭଳି ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ହୋଇ ଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଡ଼ିଜେଲ ଇଞ୍ଜିନ୍ ଓ ଡ଼ିଜେଲ ଚାଳିତ ଯାନବାହାନରୁ ନିର୍ଗତ ଧୂଆଁ କ୍ୟାନସର୍ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବୋଲି କେତେକଙ୍କର ମତ । ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ, ଯଥା— ବେରିଲିୟମ, କ୍ୟାଡ଼ମିୟମଅକ୍‌ସାଇଡ୍, କ୍ରୋମେଟ୍, ସୀସା ଖୁବ୍ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ଆମଠାରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ଧୂଳିକଣାର ଆକାର ଯେତେ ଗ୍ରେଟ ତାର ମାରାତ୍ମକତା ସେତେ ବେଶି । ଆମର ଶ୍ୱାସନଳୀର ଉପର ଅଂଶ ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁରୁ ଧୂଳିକଣା ଛାଣିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧୂଳିକଣା ଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ୫–୧୦ ମାଇକ୍ରନରୁ କମ୍ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପୂରାପୂରି ଛାଣି ନହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତି ଓ ସେଠାରେ ତନ୍ତୁ ଉପରେ ଜମି ଗ୍ରେଟ ଆକାର ଯୋଗୁଁ ତନ୍ତୁ

ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଫଳରେ କଫ ଜରିଆରେ ସେ ସବୁର ନିଷ୍କାସନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଣେ ଏହି ବିଷ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ଅଦ୍ରାବ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀରରୁ ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ଶରୀର ଭିତରେ ସମୟର ଗତି ସଙ୍ଗେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ ।

ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତି ଯୋଗୁଁ କେବଳ ଯେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେଉଛି ତାହା ନୁହେଁ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରୋପଯୋଗୀ ଜଳ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଦୂଷିତ ହେବାକୁ ଲାଗିଛି । କଳକାରଖାନାର ଦୂଷିତ ଜଳ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଶୋଧନ ନକରି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରୋପଯୋଗୀ ଜଳସ୍ରୋତ ମଧ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆ ଯାଉଛି । ବାଣିଜ୍ୟର ପ୍ରସାର ଯୋଗୁଁ ଷ୍ଟିମର ଓ ଜାହାଜ ପ୍ରଭୃତିର ଯାତାୟାତ ଯୋଗୁଁ, ନଦୀ ଓ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ସମୁଦ୍ର ଜଳ ଦୂଷିତ ହେଉଛି ।

(୨) କେତେକ ନୂଆ ପଦାର୍ଥର ବିଷାକ୍ତ ଗୁଣ ନଜାଣି ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବହାର :—

ଶିଳ୍ପ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରସାର ଫଳରେ ଆମକୁ ଏଣିକି ଅନେକ ବ୍ୟବହାରରେ ଲାଗୁଥିବା ନୂତନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ଏ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ବ୍ୟବସାୟୀ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅର୍ଥ ଲୋଭରେ ନୂଆ ପଦାର୍ଥର କିଛି ଅପକାରିତା ଅଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରରେ ଉକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଲଗାଉଛନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶିଳ୍ପଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଔଷଧ ପ୍ରଭୃତି ଜରିଆରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚୁଛି । ଏହି ସବୁ ନୂଆ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକର ବିଷାକ୍ତ ଗୁଣ କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲା ପରେ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ମନୋକ୍ଲୋରୋ ଆସେଟିକ୍ ଆସିଡ୍ (Mono chloro acetic acid) ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତାର ବିଷାକ୍ତ ଗୁଣ ଅଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିବାରୁ ତାର ବ୍ୟବହାର ଏଣିକି ବନ୍ଦ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଦୁଧକୁ ସଦ୍ୟ ରଖିବାପାଇଁ 'ଥାଇଓୟୁରିଆ (thiourea) ର ବ୍ୟବହାର ଓ ଚିନି ବଦଳରେ ଚିନିଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା

ଡୁଲସିନ ବା ଫେନଟିଲ୍ ୟୁରିଆ (Phenetyl urea) ର ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକର ବୋଲି ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା । ଅମଳ ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟଙ୍କୁ ପୋକ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଡି. ଡି. ଟି., କ୍ଲୋରେଡନ୍ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅହିତକର ବୋଲି ଏବେ ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଟ୍ରାନ୍ସଫର୍ମରରେ ଏକଦା ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ସଲଫର ହେକ୍ସା ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ (Sulphur hexa fluoride) ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ଏଥିଲିନ୍ ଟେଟ୍ରାଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ (Ethylene tetrafluoride) ଚମଡ଼ା ପରିଷ୍କାରରେ ଲାଗୁଥିବା ମରଫୋଲିନ୍ Morpholine ଏବଂ ଜେଟ୍ ଇଞ୍ଜିନ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ହାଇଡ୍ରାଜିନ୍ (Hydrazine) ପ୍ରଭୃତିର ବିଷାକ୍ତ ଗୁଣ ଥିବା ଜଣା ଯାଇଛି । ସେହିପରି ଅନେକ ନୂଆ ନୂଆ ଔଷଧର ମଧ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ଗୁଣ ଥିବା କଥା ବହୁଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି । ଆଜିକାଲି ନିରାପଦ ବୋଲି ଗଣ୍ୟ ହେଉଥିବା ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ଯେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିପଜ୍ଜନକ ବୋଲି ଜଣା ନପଡ଼ିବ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଭାବ ଯେ କଷ୍ଟ ହେବ ତାହା କିଏ କହିବ ?

(୩) ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ :—

ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତି ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଅନେକ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି । କେବଳ ଯେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଛାଡ଼ି ଦୂଷିତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ତାହା ନୁହେଁ, ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତପ୍ତ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତଳ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କିମ୍ବା କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକରେ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୋଳମାଳ ଓ କମ୍ପନ ମଧ୍ୟରେ ବସବାସ କରି ରହିବାକୁ କିମ୍ବା ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନଧାରଣ ସୁଗମ ହେଲେହେଁ କ୍ରମେ ଜଟିଳ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛି । ଏହା ଫଳରେ ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଚାପ ପଡ଼ି ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ବିକୃତି, ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଅବସାଦ ଜନ୍ମୁଛି । ନ ହେଲେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତିକାରକ (Tranquilizer) ଉତ୍ତେଜକକାରକ (Pep pills) ପ୍ରଭୃତି ଔଷଧର ଏତେ ଆଦର ନଥାନ୍ତା ।

(୪) ଦୈବୀ ଦୁର୍ଘଟଣା :—

ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ଆକସ୍ମିକ ବିପଦ ସବୁ ସମୟରେ ଓ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଲାଗିରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ବିପଦର ମାତ୍ରା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସଂଖ୍ୟା ଏତେ ବେଶି ଯେ ଏହା ସାଧାରଣ ଲୋକ ପକ୍ଷରେ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହେଲାଣି । ହିସାବ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗତ ମହାଯୁଦ୍ଧରେ ଆମେରିକାର ଯେତେ ଲୋକକ୍ଷୟ ଘଟିଥିଲା, ତାଠାରୁ ବେଶି ଲୋକକ୍ଷୟ ଘଟୁଛି ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ । କଳକାରଖାନାରେ, ରାସ୍ତାଘାଟରେ, ଯାନବାହନରେ ଯିବା ସମୟରେ, ଖଣି ଗହ୍ୱରରେ ଏପରିକି ଆଧୁନିକ ଗୃହ-ମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସଂଖ୍ୟା କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଟିକିଏ ଅସାବଧାନ ହେଲେ ଯେ କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନୁଷ୍ୟ ତାର ମୂଲ୍ୟବାନ ଜୀବନକୁ ହରାଇ ପାରେ । ରାସ୍ତା ଓ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ଭାବନା ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଶିଶୁ ଓ ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶି । ସେମାନେ ରାସ୍ତାଘାଟରେ ଯିବା ଆସିବାର ନିୟମ ଓ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଚାଳିତ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥିବାରୁ ଏହିସବୁ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ସାଧାରଣତଃ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ତା ଛଡ଼ା ଶିଶୁମାନେ ଗୃହରେ ଅସାବଧାନରେ ରଖାଯାଇଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ରାସାୟନିକ ବିଷ; ଯଥା:—ମୂଷା ଓ ଗୁରୁପୋକ ମାରିବା ଔଷଧ, ପୋକମରା ଔଷଧ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଦେଇ ବିଷାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଆଜି ମନୁଷ୍ୟର ନିରାପତ୍ତା କେବଳ ନିଜର ସାବଧାନତା ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ସାବଧାନତା ଓ ନିରାପତ୍ତା ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛି । ରେଲଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଶହ ଶହ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ରେଲଚାଳକ ଓ ପଏଣ୍ଟସ୍‌ମ୍ୟାନ ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ନିରାପତ୍ତା ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛି । ସେହିପରି କାରଖାନାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଓ ଔଷଧ ପ୍ରଭୃତିର ବିଶୁଦ୍ଧତା କାରଖାନାର ଓ ନେବାଆଣିବା କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଜ୍ଞାନ ଓ ସାବଧାନତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁଁ ଖୁବ୍ ମାରାତ୍ମକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ । ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆମ ଦେଶରେ କୌଣସି ଏକ ମାଲବାହୀ ଜାହାଜରେ ମଇଦା ସଙ୍ଗେ ମୂଷାମରା ବିଷ ମିଶିଯିବା ଫଳରେ କେରଳରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରାଣହାନି ଘଟିଥିଲା । ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ଭାବନା ଯେ କିପରି ଦ୍ରୁତବେଗରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହିପରି ଅନେକ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଉଲ୍ଲିଖିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକରୁ ଜଣାଯିବ ଯେ ଶିଳ୍ପ ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ଆମକୁ ଏକ ଦିଗରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲେହେଁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ଯାହାରିକି କୁପ୍ରଭାବ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଆୟୁ ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି । ଏ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ନ ହେଲେ ଆମର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭର ଆଶା ପଣ୍ଡ ହେବ । ଆମ ଦେଶ ଆଜି ଶିଳ୍ପ ବିପ୍ଳବର ଦ୍ୱାର ଦେଶରେ ଉପସ୍ଥିତ । ଆମକୁ ଆଜଠୁଁ ଏଥିପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କଳକାରଖାନା ଓ ଯାନବାହନ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଆମର ଜଳସ୍ରୋତ ଓ ବାୟୁ ଯେପରି ଅତ୍ୟଧିକ ଦୂଷିତ ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ କଳକାରଖାନା ଗୁଡ଼ିକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ନ କରି ବିକ୍ଷିପ୍ତ କଲେ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳର ବାୟୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦୂଷିତ ହେବ ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରର ଆବଶ୍ୟକତା ସେତେ ରହିବ ନାହିଁ । ଏ ଦିଗରେ ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯାହା ଭୁଲ୍ ହୋଇଛି, ଆମର ସେଥିରୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଅଛି । କଳକାରଖାନା ଭିତରର ବାୟୁ ଯେପରି ପରିଷ୍କୃତ ରହେ ଓ ଶ୍ରମିକମାନେ ଯେପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ କାମ କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସୋଭିଏଟ୍ ଇଉନିୟନରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବାୟୁରେ ଆୟନ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶି ହେଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ପକ୍ଷରେ ହିତକର ହୁଏ । ଜଳପ୍ରପାତପୂର୍ଣ୍ଣ ପାର୍ବତ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାୟୁରେ ଆୟନର ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ, ସେଥିପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ଅଧିବାସୀ-ମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ । ଏବେ ସୋଭିଏତ ଇଉନିୟନର କଳକାରଖାନାମାନଙ୍କରେ ବାୟୁରେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଏହି ଆୟନ୍‌ର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଉଛି ।

ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କଳକାରଖାନାରେ ଯେଉଁମାନେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସଂପର୍କରେ ଆସୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଯେପରି ପଦାର୍ଥର ନିରାପଦ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନଆସନ୍ତି ତାହା ଦେଖିବା କଥା । ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନମାନେ କୌଣସି ନୂତନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ତାର ଅପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଗଭୀର ଗବେଷଣା ହେବା ଦରକାର । ଦରକାର ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇ ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି କୌଣସି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ କିମ୍ବା ଜଳସ୍ରୋତକୁ ଛାଡ଼ିବା ନିଷିଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ ।

ଦୁର୍ଘଟଣାର ସଂଖ୍ୟା କମାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇ ତାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଦୁର୍ଘଟଣା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଶ୍ରମିକ, ଶିଶୁ ତଥା ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରଚାରପତ୍ର, ଚଳଚିତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ସୁବିଧାଜନକ ମାଧ୍ୟମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଦରକାର ।

ଏ ସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ଆମକୁ ଏକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଶ୍ରେଣୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେଉଁମାନେକି ଏକାଧାରରେ ରସାୟନଜ୍ଞ; ବସ୍ତୁ ବିଜ୍ଞାନୀ, ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀ, ଶରୀର ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ହୋଇଥିବେ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବିଜ୍ଞାନର, ଏହି ବିଭିନ୍ନ ଶାଖାର ବିଶେଷଜ୍ଞ-ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥା ଗଢ଼ିବା ଦରକାର, ଯେଉଁମାନେକି ସେମାନଙ୍କର ସମବେତ ଉଦ୍ୟମରେ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଶିଳ୍ପଯୁଗୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଶ୍ରେଣୀ ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ୧୯୩୫ ମସିହାଠାରୁ ଏପରି ଏକ ସଂସ୍ଥା କାମ କରିଆସୁଛି । ଏହାର ନାମ ଶିଳ୍ପସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା (Industrial Hygine Foundation) । ଆମର ଶିଳ୍ପପ୍ରସାର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏପରି ଏକ ସଂସ୍ଥାର ଯେ ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।



ଆଚରଣଗତ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ

ଅଧ୍ୟାପକ, ଡକ୍ଟର ବସନ୍ତକୁମାର ନନ୍ଦ

ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଗଙ୍ଗାଧରମେହେର କଲେଜ, ସମ୍ବଲପୁର

କବି କହିଛନ୍ତି, "ସବୁବେ ଆପଣା ଅଭିନୟ ସାରି ବାହୁଡ଼ିବେ କାଳବଳେ ।" କିନ୍ତୁ କାହାର ଅଭିନୟ କେତେ କାଳ ଲାଗିବ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଅଜଣା । ତେବେ ଏହି ଅଭିନୟଟି କିପରି ଦୀର୍ଘ-କାଳ ଲାଗି ରହିବ ଏବଂ ନିଜ ପ୍ରତି ଓ ଅପର ପ୍ରତି ଉପଭୋଗ୍ୟ ହେବ, ତାହା ଆଜିର ବିମର୍ଶ । ଦେଖାଯାଏ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘ-ଜୀବନ ଲାଭ କରନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଳ୍ପାୟୁ । ଅଳ୍ପାୟୁଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନୀତିବାକ୍ୟ ଅଛି, "ମଣିଷ ମରେ ନାହିଁ ଯେ, ସେ ନିଜକୁ ମାରେ ।" ବାସ୍ତବିକ ଏହି ମତବାଦ କେତେକାଂଶରେ ଠିକ୍ । ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ହେଲେ ଆମେ କେତେକ ନୀତିନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ ବୋଲି ସୁପରୀକ୍ଷିତ, ସେଗୁଡ଼ିକର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଚଳିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପକାଇବା ଉଚିତ । କଥାରେ ଅଛି, "ଯେସାକୁ ତେସା ବା ଯେ ଯେଉଁପରି ବୁଣେ, ସେ ସେହିପରି କାଟେ ।" ତେଣୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କୁଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି, ସେ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଯେ ସୁଅଭ୍ୟାସଗତ ସୁବିଧା ହାସଲ କରନ୍ତି, ସେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଅଭ୍ୟାସ କିପରି ଆୟୁଷ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହା ଆଲୋଚ୍ୟ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସୁଚାରୁରୂପେ ଚଳାଇପାରିବା, ତେବେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେବା ଏବଂ ସୁଖମୟ ଓ ଉପଭୋଗ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ।

ଆମର ଶରୀର ରୂପକ ଯନ୍ତ୍ରଟିକୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, କେତେକ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କରେ; ସର୍ବୋପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶରୀର-କ୍ଷୟାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ

ଅଦ୍ଭୁତ । ଏମାନଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁ ଉପାଦାନ ଭରି ରହି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସବୁ ଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା । ତେଣୁ 'ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ' ସର୍ବାଦୌ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ, ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମସ୍ତେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ପାରିବା ସମ୍ଭବପର କି ? କିନ୍ତୁ ଆର୍ଥିକପରିସ୍ଥିତି ବ୍ୟତୀତ ଅଜ୍ଞତା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବର କାରଣ । ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯାହା ପାଇବାର କଥା, ତାହା ଆମେ ସୁବିଧାରେ ପାଉନା । ଖାଦ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ରାନ୍ଧି ନ ଜାଣି ଆମେ ତାର ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ କରିଦେଉ । ତେଣୁ ଶରୀରର ଉନ୍ନତି କଲେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ରୋଗ ମାଡି ବସେ ଓ ପରିଶେଷରେ ରୋଗ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଏ । ତେଣୁ ରୋଗ ମୁହଁରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ ପାଇଁ ଖାଇ ଶିଖିବା ଦରକାର । ବହୁତ ନ ଖାଇ ନିୟମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଭଲରୂପେ ଚୋବାଇ ଗିଳିବା ଉଚିତ ।

ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ, ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଲୋଡା । ଯେପରି ଯନ୍ତ୍ରଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ଚାଳନା ଅଭାବରୁ କଳଙ୍କିତ ହୁଏ, ଅକାମୀ ହୁଏ ଓ ପରିଶେଷରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ବ୍ୟାୟାମ ଅଭାବରୁ ସେହିପରି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ଅବଶ ହୁଏ, ଗୋଡ ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ, ହାତ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜ ଓଜନରେ ଦୋର୍ଥଟିଏ ପାଣିରେ ବୁଡିଗଲା ପରି ନିଜ ଶରୀର ନିଜକୁ ଦୁର୍ବହ ବୋଧ ହୁଏ ଓ ଆପେ ଆପେ ଢଳିପଡେ । ତେଣୁ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟାୟାମ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକମତେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଅତି ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଅଭ୍ୟାସକ୍ରମେ ପ୍ରତ୍ୟହ କିଛିଦୂର ଚାଲିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର' ହେଉ ବା କ୍ରିକେଟ ଖେଳ ହେଉ, ବ୍ୟାୟାମ ଯେ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କାମ ଛଳରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଗମନ, ଚାଷବାସ, ପିଲାମାନେ ଚାଲି ଚାଲି ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା, ଗୃହିଣୀମାନେ ରୋଷେଇ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ, ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ।

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପରି ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ବହି ପଢିବା ବା ସଭା ସମିତିରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ଘଟିଥାଏ ।

ତେଣୁ ଆଧୁନିକ ଜୀବନ କର୍ମ ଓ ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ଳାନ୍ତିଦାୟକ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି, ଏହି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତେଣୁ ଆମକୁ ଅକଳନ ସୁଖ ସମ୍ଭୋଗ ପରିବେଷଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ଆମର ସୁଖ ଚଳଣିରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟାଉ ଥିବାରୁ ଏହି ଜୀବନ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ । ତେବେ, ଅବସ୍ଥାକୁ ତ ବଦଳାଇ ହେବ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହି କୋଳାହଳମୟ ଜୀବନ ଭିତରେ ଆମେ ଯଦି ଦେହ ଓ ମନର ସୁଖ ପାଇଁ କିଛି ବିଶ୍ରାମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁ ତେବେ ଭଲ । ବିଶ୍ରାମ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯେପରି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଘରେ ଘରେ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପାରିବେ । ବିଶ୍ରାମର ପ୍ରଥମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲା, ସୁନିଦ୍ରାର ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା । ପ୍ରତ୍ୟହ ୭।୮ ଘଣ୍ଟା ନିଘୋଡ଼ ନିଦରେ ଶୋଇଲେ ଭଲ । ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଶୋଇବାର ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟବସ୍ତୁର ଚିନ୍ତା ଅନାବଶ୍ୟକ । ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ବିଛଣାପତ୍ର ଭଲ ରୂପେ ସଜାଇ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶୋଇଲା ବେଳେ ବହି ପଢ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେମାନେ ସରଳ ଓ ସୁବୋଧ ବହି ପଢ଼ିବା ଉଚିତ । ଭୟ ଓ ଘୃଣାପ୍ରଦ ବିଷୟବସ୍ତୁ ନ ଭାବି ସତ୍‌ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ବିଗତଜୀବନର କୌଣସି ସୁଖପ୍ରଦ ଘଟଣା ମନରେ ଭାବିଲେ ଭଲ । ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଢିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅପକାର ଏହି ଯେ, କର୍ମବ୍ୟସ୍ତତା ହେତୁ ଆମେ ମନର ସରସତା ହିକକ ହରାଇଥାଉଁ । ବ୍ୟସ୍ତତା ଫଳରେ ମନରେ ବିବିଧ ବିରକ୍ତ ଭାବ ଜାତହୁଏ ଓ ଯେ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ହର୍ଷୋତ୍ଫୁଲ୍ଲ ମନ ଶରୀର ଉପରେ ଏହି କୁପ୍ରଭାବକୁ ଦୂରକରେ । ପ୍ରବାଦ ଅଛି, "ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୃଦୟ ଔଷଧଠାରୁ ବଳି କାମ କରେ ।" ମନର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ସମୟେ ସମୟେ ହାସ୍ୟରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କବି, ଔପନାସିକ, ଚିକିତ୍ସକ ସଭିଏଁ ସହାସ୍ୟ ବଦନର ବହୁମୁଖୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ହାସ୍ୟ ଶାନ୍ତ ସହୃଦୟତା ଓ ଉତ୍ତମ ମନୋଭାବର ପ୍ରତୀକ । ମନୁଷ -ଜୀବନର ଏହି ସୌରଭମୟ ସରସତା ହିକକ ଫଳରେ ମନ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଦ୍‌ଭାବ ଗଢ଼ି ଉଠେ ଏବଂ ସମ୍ଭବତଃ ଏହାଦ୍ୱାରା ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଓ ବ୍ୟାଙ୍କଧନ ବଢ଼ି ଯାଇପାରେ ।

ତେଣୁ ହାସ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ-ଯୋଜନାର ଅନୁକୂଳ ବୋଲି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ହସିବା ବେଳେ ଗଳା, ମୁଖ ଓ ଉଦରର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଳିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଏ ଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାଗତ ଆକୁଞ୍ଚନ ପ୍ରସାରଣ ଫଳରେ ବାୟୁ ଠେଲି ହୋଇ ବାହାରିବା ଫଳରେ ହାସ୍ୟଧ୍ୱନି ଶୁଣାଯାଏ । ତେଣୁ ହାସ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ସତେଜ ଲାଗେ, କ୍ଷୁଧା ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ବଢ଼େ, ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ଶ୍ୱାସକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ, ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼େ ଏବଂ ବୟସ୍କର ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ମଧ୍ୟ ଯୁବକ ସୁଲଭ ଜ୍ୟୋତି ଭରି ଉଠେ । ଅତ୍ୟଧିକ ହସିବା ଯେତିକି ଖରାପ ହସକୁ ଚାପି ରଖିବା ତା'ଠାରୁ ବେଶି । ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ହସ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି; କାରଣ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ହସିବାଟା ଗୋଟାଏ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ବୋଲି କେତେକ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ପୂର୍ବକାଳରୁ ମତପୋଷଣ କରି ଆସିଛନ୍ତି । ଏହାର ଫଳ ବଡ଼ ବିଷମୟ । କାରଣ ମନର ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ଉପଯୁକ୍ତ ରୂପେ ବ୍ୟକ୍ତ ନ ହେଲେ ତାହା ଶରୀର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ହସର ସାମାଜିକ ଓ ସଭ୍ୟତାଗତ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ଜଣେ ସୁବିଖ୍ୟାତ ଡାକ୍ତର କହନ୍ତି, "ଯଦି ଦୁନିଆସାରା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହ ଓ ମନରେ ସରସତା, ହାସ୍ୟ ଓ କୌତୁହଳଦ୍ରବ ମନୋଭାବ ଭରି ରହିଥାନ୍ତା, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଓ ଶୁଶ୍ରୂଷାଗାର ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ନ୍ତା । ଅଧିକାଂଶ ଚିକିତ୍ସକ ବେକାର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତେ, ଏପରିକି ପୃଥିବୀରୁ ଯୁଦ୍ଧ-ଭୟ କମିଯାନ୍ତା ।" ଏହି ମତବାଦ ଅତିରଞ୍ଜିତ ପରି ମନେହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ ସତ୍ୟତା ରହିଛି ।

ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଆଚରଣ ହେଲା ଦୃଢ଼ବିଶ୍ୱାସ । କଥାରେ ଅଛି, "ବିଶ୍ୱାସ ମୂଳେ ଭଗବାନ, ଜାଣନ୍ତି ସକଳ ବିଧାନ ।" ଭଗବାନ ବିଶ୍ୱାସ ବଳରେ ଆମ କଥା ଜାଣି ପାରନ୍ତି କି ନାହିଁ, ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବା ଅଭିପ୍ରାୟ ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ ମନ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ତାହା ଆଲୋଚ୍ୟ । ମନ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରେ ।

ସୁ-ଅଭ୍ୟାସ ଯେପରି ଉପକାରୀ କୁ-ଅଭ୍ୟାସ ସେହିପରି ଅନିଷ୍ଟକାରୀ । ସୁରାପାନ ଓ ଧୂମ୍ରପାନ କୁ-ଅଭ୍ୟାସ । ଶରୀର ଉପରେ ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟର

କରାଯାଉ । ମଦ୍ୟପ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ବଳବାନ୍, ତେଜୀୟାନ୍, ସର୍ବଶକ୍ତିବାନ୍ ଓ ଶୌର୍ଯ୍ୟବାନ ବୋଲି ମନେ କରେ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେ ଦୁର୍ବଳ, ଶୀତଳ, ଶକ୍ତିହୀନ ଓ ଶିଥିଳ । ସୁରା ଶରୀରକର୍ମସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ସୁରାପାନ ପରେ ହୃତ୍ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯାଏ । ଚମତଳେ ରକ୍ତର ପ୍ରବାହ ବଢ଼ିବାରୁ ଦେହ ଉଷ୍ମ ଜଣାଯାଏ, ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଷ୍ଣତା କମିଯିବାରୁ ଶରୀର ଶୀତଳ ହୁଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ସୁରାପାନ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧରମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହା ଫଳରେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ବିକଳାଙ୍ଗ, ରୋଗୀ ଓ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ଶରୀରରୁ ରୋଗ-ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ସ୍ନାୟବିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଘଟେ ।

ଆଧୁନିକ ଅଧିକାଂଶ ଯାନବାହନ ଦୁର୍ଘଟଣାର ମୂଳ କାରଣ ସୁରାପାନ ବୋଲି କହିଲେ ଅଯୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଚାଳକ ସୁରାସୀ ହୋଇଥିଲେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇଲା ବେଳେ ଆଖିକୁ ଜାଲୁ ଜାଲୁଆ ଦିଶେ, ଅନ୍ୟ ଯାନର ସଙ୍କେତ ମଧ୍ୟ ସେ ଜାଣି ପାରେନାହିଁ । ନିଶା ଜୋରରେ ହାତର ଗତି ଶିଥିଳ ହୋଇଥାଏ । ପରିଶେଷରେ ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବାନ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘ-ଜୀବନକୁ ବିପନ୍ନ କରି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଏ । ସୁରାପାନ ପରି ଧୂମପାନ ମଧ୍ୟ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଏବଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ-ଜୀବନର ବିଲୋପସାଧକ ।

ତମାଖୁ ବିଷାକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକେ ତା'ର ପ୍ରଶଂସା କରିଥାନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟ ଜଗତରେ ତାହା ସିଗାରେଟ୍ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏପରି କି ତମାଖୁ କବି ମୁଖରେ ବି ପ୍ରଶଂସା ପାଏ ! ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଦୁଃଖ ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?

ଅଭ୍ୟାସଗତ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରି ବସିଲେ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ପୋଥି ହେବ । ତେବେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ, ଆମେ ଯାହା ଭଲ ବୋଲି ଭାବୁଛୁ ଓ ଦେଖୁଛୁ ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପକାଇ ନେବା ଭଲ । ତେଣିକି ଆମେ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚିଲୁ କି ନା, ତାହା ଆମର ବିଚାର କରିବାର କଥା ନୁହେଁ । ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧରମାନେ ତାହା ବିଚାର କରିବେ ।

—*—

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ

ଅଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀ ଉପେନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା

ସାମନ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର କଲେଜ, ପୁରୀ

ଜୀବନ କାଳ—ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ଜନ୍ମହେବାପରେ ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର, ଯୌବନ, ପ୍ରୌଢ଼ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରି ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ । "ଜାତସ୍ୟ ହିଁ ଧ୍ରୁବୋ ମୃତ୍ୟୁ" ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମହେବା ପରଠାରୁ ସମସ୍ତେ ଜୀବନ ସ୍ରୋତରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଚିକିତ୍ସା ଆଦି ମିଳେ ତେବେ ମନୁଷ୍ୟ ହାରାହାରି ୭୦ରୁ ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହେ । ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଏହାଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ୧୨୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟପରି ହାତୀ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ହାତୀ ସାଧାରଣତଃ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥିବା ସ୍ଥଳେ କେତେକ ୮୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିଥିବା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ କଇଁଚ, କୁମ୍ଭୀର ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । କେତେକ ଜାତିର ପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘଦିନ ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି । ସମୁଦ୍ରରେ ବାସକରୁଥିବା ମାଛଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକେ ବହୁତ ଦିନ ବଞ୍ଚିଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବଡ଼ ବଡ଼ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ଅଧିକ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରାଣୀ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି ।

ପୌରାଣିକ ଉପାଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଚିରାୟୁ ହୋଇ ରହିବାକୁ ସର୍ବଦା କାମନା କରି ଆସିଛି କିନ୍ତୁ କେହି ପ୍ରକୃତରେ ଚିରାୟୁ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ କଷ୍ଟଦାୟକ ନିଶ୍ଚୟ । କିନ୍ତୁ ତା' ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ହେଉଛି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଯନ୍ତ୍ରଣା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଣିଷ କିପରି ଅଧିକକାଳ ବଞ୍ଚି-ପାରିବ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଦୁରାବସ୍ଥାକୁ ଉପଶମ କରି ଜଣେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିପରି ସୁସ୍ଥ ଓ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବ ତାହା ଉପରେ ଗବେଷଣା ଚଳାଇଛନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଉପସର୍ଗ—ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଶରୀରର କୋଷ, ତନ୍ତୁ ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନଙ୍କର କ୍ରମାଗତ ଅବନତି ଘଟିଥାଏ । ପରିପକ୍ୱ କେଶ, ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର, ଶ୍ଳଥ ଚର୍ମ, ସୀମିତ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା, ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା, ବୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଅବନତି ଆଦି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣମାନ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୁଏ । ଏତେବେଳେ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ବହୁଦିନ ବଞ୍ଚିରହିବାର ମୂଲ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆମ ଶରୀର ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ହେଉଛି କୋଲାଜେନ ବସ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିର କୋଲାଜେନ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ତରୁଣ କୋଲାଜେନ୍ ଭେଦ୍ୟ (permeable), ଆକୁଞ୍ଚନୀୟ ଓ ଦ୍ରବଣଶୀଳ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର କୋଲାଜେନ୍ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଭେଦ୍ୟ, ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଓ ଅଦ୍ରାବ୍ୟ । ଫଳରେ ଏହା ମଧ୍ୟଦେଇ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁ, ଅମ୍ଳଜାନ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଓ ରେଚନ ବସ୍ତୁମାନ ନିର୍ଗତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ସବୁର ବିସରଣ (diffusion) ଅଭାବରୁ ଶରୀର କୋଷଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମେ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗମାନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହରାଇ ବସନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାରଣ—ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଶରୀରରେ କୋଷ ସଂଖ୍ୟାର ହ୍ରାସ ଏକ କାରଣ । ଚର୍ମ, ରକ୍ତକୋଷ, ଯକୃତ୍ କୋଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନସାରା ଏହି ସବୁ ଅଙ୍ଗରେ ନୂତନ କୋଷମାନ ନିର୍ମିତ ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମାଂସପେଶୀ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦି ଅଙ୍ଗରେ ଆଉ ନୂତନ କୋଷ ନିର୍ମିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଅଙ୍ଗରୁ ଯେତିକ କୋଷ ନଷ୍ଟହୁଏ ଜୀବଦ୍ଦଶାରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଉ ପୁନଃସ୍ଥାନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃରେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ଲୋକର ଯେଉଁ ନୂତନ କୋଷସବୁ ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଅଳ୍ପ ବୟସ ଲୋକର କୋଷଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତୃତୀୟତଃ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭୁଲମାର୍ଗରେ ସଂଘଟିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । କୋଷର ସାଧାରଣ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କ୍ଷୟସାଧନ ହୋଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶପାଏ ।

କେତେକ ପ୍ରାଣୀ କାହିଁକି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡନ୍ତି, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେକ ତନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କାହିଁକି ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଉପନୀତ ହୁଏ, ପୁଣି କେଉଁ କାରଣରୁ ଶରୀର କୋଷରେ ପ୍ରମାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂଘଟିତ ହୁଏ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର କୋଷସବୁ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଶରୀରର ଜନ୍ମସମ୍ବନ୍ଧ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିକ୍‌ଭାବେ କାମ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା କ୍ରମାଗତଭାବେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ଓ ବିଡ଼ମ୍ବିତ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏହି ଉଭୟ ଏକତ୍ର ହିଁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କାରଣ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ମଟରଗାଡ଼ି ବା ରେଡ଼ିଓ ପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ କ୍ରମେ ଅକାମୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଶରୀରର ବିପାକୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ରୋଗ ନିରୋଧ ଶକ୍ତି କମି ଆସିବାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ସହଜେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପରିଣତି—ଜଣେ ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଯୁବକ ଓ ଜଣେ ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ତୁଳନା କଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପରିଣତି ବିଷୟରେ ଆମେ ଭଲ ବୁଝିପାରିବା । ଯୁବକର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ଶରୀରକୁ ଯେତେ ରକ୍ତ ପମ୍ପ କରିଥାଏ ତା'ର ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୬୫ ଅଂଶ ରକ୍ତ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପମ୍ପ କରିପାରେ । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତଯୋଗାଣ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ କମିଯାଏ ଓ ବୃକ୍‌କକୁ ୫୮ ଭାଗ କମିଯାଏ । ସେହିପରି ଜଣେ ଯୁବକର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୪ ଲିଟର ଅମ୍ଳଜାନ ସଂଗ୍ରହ କରେ କିନ୍ତୁ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମାତ୍ର ଦେଢ଼ ଲିଟର ଅମ୍ଳଜାନ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରେ । ବୟସ ବଢିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକୋଷ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ରମେ କମିଆସେ, ବୃକ୍‌କରେ ରେଚନ ନଳିକା ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସପାଏ, ଜିହ୍ୱାରେ ସ୍ୱାଦ-କଳିକା ସଂଖ୍ୟା ବହୁ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀର କୋଷ ସବୁର ଜଳ ଧାରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପରିମାଣ କମିଯାଏ, ତନ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିଯୋଗୁ ଶରୀରର ଅସ୍ଥିସବୁ ଭଙ୍ଗୁର, ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ । ପରିସ୍ରା ପରିମାଣ

କମିଯାଏ, ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ଓ ଶ୍ଳଥ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଆକୃତି ବଙ୍କ ହୋଇଯାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ କୋଷମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ଘଟିଥାଏ ତାହା ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ପାରେ । କୋଷ ନ୍ୟୁକ୍ଲିଅସ୍‌ରେ ଥିବା କ୍ରୋମୋଜୋମ ଓ ଜିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅନେକ ନବୋନ୍ମେଷ (mutation) ତଥା ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଯକୃତ୍ କୋଷରେ ଆଲ୍‌ଡୋଲେଜ୍ (aldolase) ନାମକ ବିପାଚକ (enzyme) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ କୋଷମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ମାନ ଜାତ ହୁଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମାଂସପେଶୀରେ କୋଷ ବିଭାଜନ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ନୂତନ କୋଷ ଜାତ ହୁଏ ନାହିଁ । ପରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶରେ କୋଷସବୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ବିଭାଜନ କ୍ଷମତା ଲୋପପାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମାଂସପେଶୀ କୋଷରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବର୍ଣ୍ଣକଣା (pigment) ଠୁଳ ହୋଇଯାଏ ।

କୋଷସବୁ ପଲିସାକାରାଇଡ୍, କୋଲାଜେନ୍, ଇଲାଷ୍ଟିନ୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତଃକୋଷୀୟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଦ୍ରୁତ ବିପାକ କ୍ରିୟା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ଅସରପା ଓ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏକ ସମୟରେ ଜାତ ମୂଷାଛୁଆଙ୍କୁ ଦୁଇଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଗଲା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ଛୁଆଙ୍କୁ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ପ୍ରଥମ ଦଳ ମୂଷାଙ୍କର ବିପାକ କ୍ରିୟା ଓ ବୃଦ୍ଧି ଦ୍ରୁତତର ହୋଇ ସେମାନଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଗଲା । କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟଦଳ ମୂଷା ତଥାପି ତରୁଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିଲେ ।

ଆଉ ଏକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପହଞ୍ଚେ । ଆମର ଗଳାନିକଟରେ ଥିବା ଥାଇମସ୍ ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥିର କ୍ଷରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଜାତହୁଏ ।

ପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥା ବେଳକୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର ବାଲ୍ୟସ୍ଥ ଘଟୁଥିବା ହେତୁ କ୍ରମେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସପାଏ । ତେଣୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ, କ୍ଷତିକାରକ ଓ ଅସାଧାରଣ କୋଷମାନ ଜାତ ହୋଇ ଶରୀରର କ୍ଷତି ଘଟାନ୍ତି ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପନୀତ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ହରମୋନ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ବୋଲି କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନେ କରନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କର ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ହରମୋନ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହରମୋନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହି ହରମୋନ ପ୍ରଭାବରେ ଲୈଙ୍ଗିକ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ରର ଅବନତି ଘଟିଲେ ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ହରମୋନ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ କ୍ଷରିତ ହୁଏନାହିଁ । ଫଳରେ ଯୌନକ୍ରିୟା, ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ, ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଆଦି କମିଯାଏ । ଏ ସବୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ବହୁ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ଯେଉଁ ସବୁ କାରଣରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପନୀତ ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅପନୋଦନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ବୟସସୀମା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଜରାବିଜ୍ଞାନର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିପରି ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଠ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବ ତାର କୌଶଳ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବା । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଏକତୃତୀୟାଂଶ କେବଳ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣରେ ଅତିବାହିତ ହୁଏ । ଅଧିକ ଦିନ ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ଷମ ଅବସ୍ଥାରେ ବଞ୍ଚିରହିଲେ ଜୀବନର ଜ୍ଞାନ ଓ ଅନୁଭୂତିର ଅଧିକ ସଦୁପଯୋଗ ହୋଇପାରନ୍ତା । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜର ଉନ୍ନତିରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତା ନିଶ୍ଚୟ ।



ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାର ଏକ ସାମାଜିକ ଅଧ୍ୟୟନ

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ୍ କଲେଜ, କଟକ

"ଏତଦ୍ୱାରା ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଉଅଛି କି ମୋ'ର ବୃଦ୍ଧ ପିତା ଶ୍ରୀ ହରି ନାଏକଙ୍କ ମାନସିକ ବିକୃତିର ସୁଯୋଗ ନେଇ କେତେକ ଖଳ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଆମର ସ୍ଥାବର ଅସ୍ଥାବର ସମ୍ପତ୍ତି ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଇନେବାର ଚେଷ୍ଟାରେ ଅଛନ୍ତି । ଏପରି କୌଣସି ଘଟଣା ଘଟିଲେ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ରୂପେ ଆମେ ଏଥିରେ ଦାୟୀ ହେବୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱା : ଶ୍ରୀ ଗୋପି ନାଏକ, ପି.—ଶ୍ରୀ ହରି ନାଏକ ।"

ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇଲେ ଏଇ ଧରଣର ବିଜ୍ଞାପନ ମଝିରେ ମଝିରେ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ବିଜ୍ଞାପନର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଠକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟନୁହେଁ । ବୃଦ୍ଧ ହରି ନାଏକଙ୍କ ବୟସାଧିକ୍ୟ ହେତୁ ତାଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ବିକୃତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବା କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ, କି ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହେବା ଫଳରେ ସେ ଯେକୌଣସି ଲୋକର କଥାରେ ଭୁଲିଯାଇ ଘରର ଜମିଜମା ବା ଆସବାବପତ୍ର ବିକ୍ରି କରିଦେବା ତାଙ୍କପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ ବି ନୁହେଁ । ପୁଣି ଏପରି ଏକ ଦୂରବସ୍ଥାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଆଇନର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଉପରୋକ୍ତ ବିଜ୍ଞାପନଟି ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହିସାବରେ ପୁତ୍ର ଗୋପି ନାଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହକଦାର ।

କିନ୍ତୁ ଏପରି ଏକ ବିଜ୍ଞାପନ ଅସତ୍ୟ ବି ହୋଇପାରେ । ପୁତ୍ର ଗୋପି, ବୃଦ୍ଧ ପିତା ହରିର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଇ ତାଙ୍କୁ ଅବହେଳା କଲେ ହରି ସମ୍ପତ୍ତି ବିକ୍ରିବଟା କରି ନିଜର ଖୋରାକି ଗଣ୍ଡିକ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାରେ ଅନ୍ୟାୟଟି କ'ଣ ହେଲା ?

ବୃଦ୍ଧ ପିତା ମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ, ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରଣ, ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଦି ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏଥିରେ କୌଣସି ବାଧା ବାଧକତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସନ୍ତାନମାନେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଟିକିକ କଥାରେ ସେମାନେ ରାଗି ଉଠନ୍ତି, କଳି କଜିଆ କରନ୍ତି । ଏସବୁ ଛଡ଼ା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମିଯିବାରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ଏତେ ସବୁ ସମସ୍ୟା ଆସି ଅଜାଡ଼ି ହୋଇପଡ଼େ ଯେ, ଏହିଭଳି ଏକ ବିଜ୍ଞାପନ ମାନସିକ ବିକୃତି ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନଥିବା ବୃଦ୍ଧ ପିତାଙ୍କଠାରେ, ମାନସିକ ବିକୃତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ପଥ ସୁଗମ କରିଦିଏ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାବଳୀର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରାଯାଉ ।

ବାଳ ବୃଦ୍ଧ ସମାନ—ଏକ ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁକୁ 'ଜୀବନ୍ତ' ବୋଲି ଭାବିବା ଯେପରି ବହୁଦିଗରୁ ସୀମିତ, ଏକ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି 'ଜୀବିତ' ବୋଲି ବିଚାରିବା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ନିରର୍ଥକ । କାରଣ ଉଭୟଙ୍କପାଇଁ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନ ହୋଇ ବଞ୍ଚି ରହିବା ଏକରକମ ଅସମ୍ଭବ କହିଲେ ଚଳେ । ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧ, ଉଭୟଗୋଷ୍ଠୀ ଯେ ଖାଲି ନିର୍ଭରଶୀଳ ତା' ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ମେଳ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଜଣେ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳକୁ ଆଉ ଜଣେ ଜୀବନର ଶେଷ ଦିଗକୁ ଅଗ୍ରେଇ ଚାଲିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ତ ଉଭୟଙ୍କଠାରେ ସମାନ । ଶିଶୁ ପେଟେଇବା, ଆଣ୍ଠେଇବା ବେଳକୁ ବୁଢ଼ାହେଲେ ଅଣ୍ଟା ନଇଁଯାଇ କ୍ରମେ ସେ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ହୋଇପଡ଼େ । ପାକୁଆ ପାଟିରେ ଶିଶୁର କଥା ଯେପରି ଅସ୍ପଷ୍ଟ, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପାକୁଆ ପାଟିଯୋଗୁଁ ବୁଢ଼ାମାନଙ୍କର କଥା ମଧ୍ୟ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ କିଛି ବୁଝାପଡ଼େନି । ସେଇଥିପାଇଁ କି କ'ଣ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତାଟା ଏତେ ନିବିଡ଼ । ଅଜା ନାତି ସାଙ୍ଗହୋଇ ଖେଳୁଥିବେ ତ ସଞ୍ଜବେଳେ ଆଈ ପାଖରେ ବସି ବୁଢ଼ୀ ଅସୁରୁଣୀ ଗପ ଶୁଣିବାରେ ମଜ୍ଜିଯାଇଥିବେ ନାତି ନାତୁଣୀମାନେ । ପ୍ରକୃତରେ ଶିଶୁ ଆଉ ବୃଦ୍ଧ, ଏଇମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ରହିଗଲେ, ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ବୁଝାଇବାର ଶକ୍ତି ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଜାତ ହୋଇ ନଥାଏ । ଆଉ ବୃଦ୍ଧମାନେ, "ସେମାନଙ୍କର

ବୁଝାଁଇବାରେ କି ସୁଫଳ ଅବା ମିଳିବ" ଭାବି ଚୁପ୍ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ବୋଧହୁଏ ସେଇଥିପାଇଁ ବାଳ-ବୃଦ୍ଧ ସମାନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ଓ ଏହି ଉଭୟଗୋଷ୍ଠୀ ପରସ୍ପରକୁ ଏତେ ଆଦର କରିଥାନ୍ତି ।

ତେଣୁ ସମାଜର ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ତାଙ୍କର ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏହି ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତା ରକ୍ଷା ଦିଗରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁଟିର ଯେପରି ଏକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତ ରହିଛି, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତିର ମଧ୍ୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ବିଖ୍ୟାତ ଦାର୍ଶନିକ ପ୍ଲାଟୋ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ, "ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଶାସିତ ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାସକର ଭୂମିକାରେ ହିଁ ସମାଜପ୍ରତି ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବେ ।"

ପ୍ରକୃତରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ସମାଜର ସମସ୍ୟା ଯାହା, ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସେଇଆ । କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାରେ ଏହା ଟିକେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ଫ୍ରାନ୍ସ, ସୁଇଡେନ୍, ଆମେରିକା, କାନାଡ଼ା, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଆଦି ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଜାପାନରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ହାରାହାରି ୭୩ ବର୍ଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ୭୮ ବର୍ଷ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶଭଳି ବିକାଶଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟାରୂପେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକୁଛି । ଏହି ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ମୃତ୍ୟୁହାର ଯୋଗୁଁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଅଧିକ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିରହିଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୫୭ ବର୍ଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ହାରାହାରି ୫୭ ବର୍ଷ ।

ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା—ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବହୁ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ସରକାରୀବାକରୀରେ ନିୟୋଜିତ ଥିଲେ, ସରକାରୀରୁ ଅବସର ନେଲାପରେ ହଠାତ୍ ସେମାନେ ଏକ ଅର୍ଥନୈତିକ ସଙ୍କଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ପାଉଥିବା ପେନ୍‌ସନ୍ ସେମାନଙ୍କର ଅଭାବ ଦୂରକରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ ନା । ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଧନ୍ଦାକରି ଏପରିକି ମୂଲଲାଗି

ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି, ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇଯାଇଥାଏ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଯାବତୀୟ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏହି ବୟସରେ । ଏହା ଫଳରେ ଆର୍ଥିକ ଅନାଟନ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ । କିଛି ନ ହେଲେ ବି ଜଣଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାର ଅନ୍ତତଃ ମନୋବଳକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ—ବୟସ ବଢ଼ି ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ବୁଢ଼ାହୋଇ ଆସୁଥାଏ, ତା' ନିଜଲୋକ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧାରା ଅତୁଟ ରହିଥାଏ । ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଜଞ୍ଜାଳରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଘରେ ବୁଢ଼ା ବାପମା'ଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟ ଉପଲକ୍ଷେ ବାହାରକୁ ଯିବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ସେଇମାନଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସାନ ପାଖ ପଡୋଶୀ, ଏପରିକି ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ଓ ନାତି ନାତୁଣୀ ଆଦି ରୋଗ ଭୋଗି ଭୋଗି ବା ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି କମ୍ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବହନ କରି ଆଣି ନଥାଏ । ଏକ ଦୁର୍ବଳ ମନନେଇ ଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସଂଘର୍ଷକୁ ସେମାନେ ମୁକାବିଲା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ବୟସରେ ତ ଆଉ ନୂତନ ବନ୍ଧୁ ଖୋଜି ନିଜର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଘବ କରିଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପୁଣି ଯିଏ ଏତେଦିନ ଧରି ନିଜର ସାଥୀ ହୋଇ ରହି ଆସିଥିଲା, ସେ ବି ସାଙ୍ଗ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଏ । ଶେଷତ ବୟସରେ ସ୍ତ୍ରୀପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ୱାମୀପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀର ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଯେ କେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ, ତା' କେବଳ ସେଇମାନେ ହିଁ କହି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଯୋଡ଼ି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଜଣଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଆରଜଣକ ସେ ଯୋଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଚାଲିଯାଏ ଅନନ୍ତ ପରପାରକୁ । ପୁଣି କେଜାଣି କାହିଁକି, ଯେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୁର୍ବଳ ସେ ରହିଯାଏ, ସବଳ ପୁରୁଷ ସାଥୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆଗରୁ ତା'ର ବାଟ କାଟେ । ଏତେ ଦିନଧରି ସ୍ୱାମୀ ହିଁ ଯେତେ ପ୍ରକାରର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଯେଉଁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ଅନଭିଜ୍ଞା ସ୍ତ୍ରୀ ସେହି ଦାୟିତ୍ୱର ବୋଝ ସମ୍ଭାଳିବାରେ ନିଜକୁ ଅସହାୟା ମନେ କରେ ।

ଏଇ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଯେ ଆମ ଭାରତୀୟ ସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବ, ଆମେ ତା' ଆଦୌ ଚିନ୍ତାକରି ନଥିଲୁ । ଏକ ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ

ପରିବାରରେ ଅଣ୍ଟ ଅଜାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ନାତି, ଅଣନାତି ଏପରିକି ପଣନାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳାଧୀନ ହୋଇ ରହି ଆସିଥିଲେ । ପରିବାରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ହୋଇ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତୁ ପଛେ ତାଙ୍କର ମୁରବୀତ୍ୱରେ ପରିବାରର ସବୁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହେଉଥିଲା ।

କିନ୍ତୁ ଏବେ ପରିବାରରେ ଆଉ ଏକ ସମସ୍ୟାର ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଛି । ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ବା ଜୀବିକା ବ୍ୟତୀତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହେଉ, ପରିବାରର ସଭ୍ୟମାନେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବାରର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱାଧୀନ ହୋଇ ନରହି ନିଜ ଗ୍ରାମ ବା ସହରଠାରୁ ଦୂରରେ ନିଜ ନିଜର ଗୋଷ୍ଠି ପରିବାରଟିମାନ ଗଢିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ । ଅକ୍ଷମ ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କର ଭିଟାମାଟିର ମୋହକୁ ଆଳକରି ତାଙ୍କଠାରୁ କ୍ରମେ ସନ୍ତାନମାନେ ଦୂରେଇଗଲେ । ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା, ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ନିର୍ଭରଶୀଳ, ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ, ଠିକ୍ ସେହି ବୟସରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଅବହେଳିତ କରି ରଖାଯାଉଛି ।

ଆମ ଭିତରୁ କେତେକେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି—" ଆମେ କ'ଣ କରିବୁ ? ବାପା-ବୋଉଙ୍କୁ କେତେ ବୁଝାଇଲୁ, ଆମ ପାଖରେ ଏଇଠି ଆସି ରୁହ । ସେମାନେ କ'ଣ ସେ କଥା ଶୁଣୁଛନ୍ତି ।" ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ହୁଏତ ସତ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଅନିଚ୍ଛାମୂଳରେ ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ରହିଛି । ପୁଅବୋହୁଙ୍କର ପରିବାରରେ ସେ କର୍ତ୍ତା ନୁହଁନ୍ତି । କର୍ତ୍ତା ହୁଏତ ଆଉ ଜଣେ । ତାଙ୍କ ପଛରେ ଯେଉଁ ୩୦।୪୦ ବର୍ଷ ପଡ଼ିରହିଲା, ସେ ହିଁ ଥିଲେ ତା'ର ଅଖଣ୍ଡ ମାଲିକ । ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସବୁକିଛି ବି ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିଲା; ଏପରି କି ଆଜିର ମାଲିକ ବୋଲାଉଥିବା ତାଙ୍କର ପୁଅମାନେ ବି ତାଙ୍କୁ କେବେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାକୁ ସାହସ କରି ନଥିଲେ । ଆଜି ସେହି ପୁଅର ବା ବୋହୂର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ମାନିନେବା କ'ଣ ଏତେ ସହଜ ? ପୁଣି ତାଙ୍କ ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଚଳଣି ଯେପରି ଥିଲା, ଏବେ ଯେମିତି ସବୁ କିଛିରେ ତା'ର ବ୍ୟତିକ୍ରମ, ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଆଉ ବିକୃତି । ଏପରିକି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୟସ ପ୍ରତି ଯେମିତି ସମ୍ମାନବୋଧ ଥିଲା, ତା'ବି କୁଆଡ଼େ ଲୋପ ପାଇଗଲାଣି । ଏଇସବୁ କାରଣ ନେଇ ସେମାନେ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅଲଗା ରହିବା ଫଳରେ ଆଉ ଏକ ନୂତନ ସମସ୍ୟାର ଅଭ୍ୟୁତ୍ଥାନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାବଲମ୍ବନତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦେଲେ ବି ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା କରିବାରେ ନାନା ଅସୁବିଧାମାନ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । "ବୃଦ୍ଧ ପିତା ମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ସମାଜର ଚଳଣି ଥିଲା, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସମାଜର ଧାରା ଓ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି-କୋଣରେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି ତାହା କବିଙ୍କ ଉକ୍ତିକୁ

"କେ ଲୋଡ଼େ ଏ ବୁଢ଼ା ଭୁରନ୍ତ ମରୁ,
ଖାଇବାକୁ ଙ୍କର ଭାବନା ସରୁ ।"

ଯଥେଷ୍ଟ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରୁଛି ।

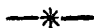
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଓ ବୋଧଶକ୍ତିର ଅଭାବ—

ବୟସ ବଢ଼ିଚାଲିଲେ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି କମିଯିବାରୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ । କେତେକଙ୍କ ମତରେ ତ ଏହି କାରଣରୁହିଁ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୁଏ । ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗରେ ରୋଗସୃଷ୍ଟିର ସଙ୍କେତ ମିଳେ । ପୁଣି ରୋଗର ଅରୋଗ୍ୟ ହେବାରେ ବି ସନ୍ଦେହ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ମାନସିକ ବିକୃତି ଓ କର୍କଟରୋଗ ଆଦି ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ସମୟରେ ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଥିଳତା ଦେଖାଦିଏ । କୌଣସି ଏକ ସମସ୍ୟାର ଆଶୁ ସମାଧାନ ଖୋଜିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ପଢ଼ି-ଶୁଣି ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବାର କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ହେବାରେ ଲାଗେ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଶୁଣିବା, ଦେଖିବା, ପଢ଼ିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅକ୍ଷମତା ଜାତ ହୁଏ । ଏଇଥିପାଇଁ କେବଳ ଅଭିମାନରେ ହିଁ ସେ କହି ପକାଇଥାଏ –"ମର ଯାଆନ୍ତି କି ହେଲେ ।"

ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବହୁଳ । ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ଉଚିତ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅଜସ୍ର ଅର୍ଥର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସରକାର ଓ ସର୍ବୋପରି ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କର ଏ ଦିଗରେ

ଯଥେଷ୍ଟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହୁଛି । ଅବଶ୍ୟ ଆମ ଦେଶର କେତେକ ରାଜ୍ୟ ସରକାର "ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତାର" ପ୍ରଚଳନ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ "ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତା" ମଞ୍ଜୁର କରିବାରେ କେବଳ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ମାନଦଣ୍ଡ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଅତି ଉଚ୍ଚ ବେତନଭୋଗୀ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିମାନଙ୍କର ପିତାମାତାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅବହେଳିତ ହେଉଥିବାର ବହୁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହୁଛି । ସେପରି ହତଭାଗ୍ୟ ବୃଦ୍ଧ ଦମ୍ପତି ଯଦି ସରକାର ଓ ନିଜର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି, ଉଭୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିତ୍ୟକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ତ ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ଆମ ଦେଶର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଆମର ଆର୍ଥିକମାନ ହୁଏତ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ପ୍ରଧାନ ଅନ୍ତରାୟ । କିନ୍ତୁ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଓ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଜାତ ହେଉଥିବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ପରିଣତି ପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ହୋଇ ପାରିଲେ ସେମାନେ ଅଧିକ ନିର୍ଭରତା ପାଇପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନକୁ ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ "ମହି ବରଡ଼ା, ଅନ୍ତଃ ତା' ଦିନକାଳ ଅଛୁଛି" ଏହି ଧାରଣା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିପାରିଲେ ହିଁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ପଥ ତାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବ । "ନିଜେ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକର, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେହିଭଳି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ।



ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୁଏ କାହିଁକି ?—ଏକ ବିହଙ୍ଗାବଲୋକନ

ଡକ୍ଟର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକେଲ୍ କଲେଜ, କଟକ

"ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ମଣ୍ଡଳେ ଦେହ ବହି,
ଦେବତା ହୋଇଲେ ମରଇ ।"

ଏ ଭାଗବତର ବାଣୀ । ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ ପ୍ରାଣୀ ମାତ୍ରକେ ମୃତ୍ୟୁର ଅଧୀନ । ଆମ କଳ୍ପନାର ଦେବତାମାନେ ସିନା ଅମର, କିନ୍ତୁ ପୃଥିବୀରେ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥିବାରୁ ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ପାଖରେ ହାର ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିଛି ।

ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଜୀବନ ଚକ୍ର ଆଗକୁ ଆଗକୁ ଘୂରିବୁଲେ ଜୀବନର ସୀମାନ୍ତ ସେ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଶୈଶବ, କୈଶୋର, ଯୌବନ, ପ୍ରୌଢ଼ ଓ ପରିଶେଷରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଭଳି ମାଇଲ ସ୍ତମ୍ଭମାନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ତା'ର ଯାତ୍ରାର ହୁଏ ପରିସମାପ୍ତି । କୌଣସି ଯାନ ଗତି ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ଏହା ଶିଥିଳରୁ ଦ୍ରୁତ, ଦ୍ରୁତରୁ ଦ୍ରୁତତର ଓ ଯାତ୍ରା ଶେଷ ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ପୁଣି ଶିଥିଳ ହୋଇ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ଆମ ଜୀବନ ଯାନର ଅଗ୍ରଗତି ଠିକ୍ ସେହି ନିୟମର ବଶବର୍ତ୍ତୀ । ଜନ୍ମପରେ ମନୁଷ୍ୟ କ୍ରମେ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ପ୍ରାୟ ୨୦।୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥାଏ । ଶୀଘ୍ର ହେଉ ବା ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ ତା' ପୁଣି କମି କମି ଆସେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ବେଳକୁ ଓ ସେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ପଡ଼ିରହେ ।

ଆମ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଏ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ଥାଉ କି ନଥାଉ, ସେମାନଙ୍କର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଜ୍ଞାନ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଧରଣର ଥିଲା । ତାହାକି ପଣ୍ଡିତମାନେ ଜାତକ ତିଆରି କଲାବେଳେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ "ପରମାୟୁ

୧୨୦ ବର୍ଷ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି "କଳପଠା ଷାଠିଏ" ବା ଏ କଳିକାଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକାଳ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଉଥିଲା । "ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୁଏ କାହିଁକି", ତାର କାରଣ ଖୋଜି ବସିବା ଯେତେ ଜଟିଳ ହେଲେ ବି, ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମଣିଷ ୧୨୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିନାହିଁ ଓ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ ଯେ ମଣିଷ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼େ । ଆଜି ଏ ରୋଗ ତ କାଲି ସେ ରୋଗ । ରୋଗ ଭୋଗି ଭୋଗି ସେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ପୁଣି କେତେକ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ରୋଗ, ଏହି ଦୁଇଟି କାରଣ ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ଦାୟୀ । ଯଦି କୌଣସି ଉପାୟରେ ଏହି ଦୁଇଟିକୁ ଏଡ଼ାଇଆଯାଇ ପାରନ୍ତା, ତେବେ ହୁଏ ତ ମଣିଷ ଆଉ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଏକ ଅସମ୍ଭବକୁ ସମ୍ଭବ କରିପାରିଲେ ବି ଆମର ଜୀବନକାଳ ପ୍ରାୟ ୧୦ ବର୍ଷ ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ତେଣୁ ଜନ୍ମହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଜରାବସ୍ଥା ହିଁ ମୃତ୍ୟୁର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ।

ପ୍ରାଣୀ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ କାହିଁକି ? ଚିର ଯୌବନ ଉପଭୋଗ କରି ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଅବା କିଏ ଚାହେଁ ନାହିଁ ? କିନ୍ତୁ ତା' କି କେବେ ସମ୍ଭବ ? ହେଲେ ଏହି ଜରାବସ୍ଥାର କାରଣ କ'ଣ ?

ବାସ୍ତବରେ ଜରାବସ୍ଥାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବି ସ୍ୱୀକୃତ ହୋଇ ପାରିନି । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି ଓ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଆଯାଇଛି । ଜରାବସ୍ଥାର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟାବଳୀକୁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

(୧) ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବ
(୨) ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରଭାବ
(୩) ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ

(୪) ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ
(୫) ବୟସଜନିତ ରକ୍ତକଣିକା

୧ **ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବ—**

ପୁଣି କାରଣ ଭେଦରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବକୁ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

(କ) **ବିକିରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା**—ଆମ ଅଜାଣତରେ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ତଥା ପରମାଣବିକ ବିସ୍ଫୋରଣରୁ ଜନିତ ବହୁ ରଶ୍ମିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଉ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟପାଇଁ ଏହି ବିକିରିତ ରଶ୍ମି ବହୁ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ । ବିକିରିତ ରଶ୍ମି କୋଷାଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଆନୁବଂଶିକ ବସ୍ତୁ (Genetic mutrial) ବା ଡ଼ି.ଏନ୍.ଏ. ଗୁଡ଼ିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାନ୍ତି । ତାହା ଫଳରେ କୋଷରେ ଅପକ୍ରିୟାମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ମଣିଷ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

(ଖ) **ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା**—ପକ୍ଷୀ, ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଆଦି ସମତାପୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ତାପମାତ୍ରା ସର୍ବଦା ସମାନ ରହିଥାଏ । ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ତାପମାତ୍ରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରର ତାପ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମାଛ, କଇଁଚ ଆଦି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାର ହ୍ରାସବୃଦ୍ଧି ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ତାପମାତ୍ରାର ହ୍ରାସବୃଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବୟସ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସମତାପୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହି ପାରୁଥିବାବେଳେ କାର୍ପ ଓ ପାଇକ୍ ଭଳି ମାଛ ୩୦୦ ରୁ ୪୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିପାରନ୍ତି । ସେହିପରି କଇଁଚମାନେ ମଧ୍ୟ ୧୦୦-୧୫୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପୁଣି ମାଛ, କଇଁଚ ଭଳି ଅସମତାପୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃଦୟନ୍ତ୍ର, ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ଆଦି ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ କୋଷିକାମାନ ଅବିରାମ ବିଭାଜିତ ହୋଇ ଚାଲିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆମଭଳି ମଣିଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ କୋଷମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଜରାତ୍ୱ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ଉପାୟରେ ଯଦି ଆମ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୨୦୦ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼କୁ କମିଯାଇ ପାରନ୍ତା, ତେବେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ଆହୁରି ୨୦ବର୍ଷ ଅଧିକ ବଞ୍ଚି ପାରନ୍ତେ ।

(ଗ) **ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ**—ନାସାଗହ୍ୱର, ମୁଖଗହ୍ୱର, ପ୍ରଭୃତିରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଆମର କ୍ଷତିକରୁ ନଥିବା ବହୁ ଜୀବାଣୁ ସଦାସର୍ବଦା ରହିଥାନ୍ତି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧିରେ ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କିଛି ଅବଦାନ ରହିଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ଏକ ପରିବେଶରେ ମୂଷାମାନେ ଅଧିକକାଳ ବଞ୍ଚି-ରହିଥିବାର ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଭୂତାଣୁମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣୀକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ତା'ର ବୟଃବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସହାୟତା କରିଥାନ୍ତି ।

(ଘ) **ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ**—ଯଦି କୌଣସି ଶତାୟୁଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ "ଆପଣଙ୍କର ଏ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ରହସ୍ୟ କ'ଣ ?" ତେବେ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଓ କର୍ମଠ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷିତ କରାଇଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ପୂରାପୂରି ନ ହେଲେ ବି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟାଦିର କିଛି ପ୍ରଭାବ ରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପରେ ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟର ମାତ୍ରା କମାଇ ଦେଲେ ମୂଷାମାନେ ଅଧିକ ଦିନପାଇଁ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପୁଣି ପରୀକ୍ଷାକରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ମୂଷାମାନେ ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ସେତେ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ, ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଉଥିବା ମୂଷାମାନଙ୍କ ଜୀବନକାଳଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଓଜନ କମ୍, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍କଟ ବ୍ୟାଧିର ହାର ମଧ୍ୟ କମ୍ ।

(ଙ) **ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରଭାବ**—ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରାଣୀକୁ ଅପରିଣତ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖା ଯାଇପାରେ, ତେବେ ତା'ଠାରେ ଜରାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଜଣାପଡ଼ି ନଥିଲେ ବି, ବୋଧହୁଏ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ଏପରି କେତେକ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଅନ୍ତି, ଯାହା ଜୀବନର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ପରିହୃତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଗଲେ ସେହି ସବୁ ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ଶରୀରରେ ଜମି ରହେ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

(ଚ) **ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା**—ଦୂଷିତ ବାୟୁ, ମେଦ ବୃଦ୍ଧି, ଧୂମପାନ ଓ ସର୍ବୋପରି ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଅସ୍ଥିରତା ଆଦି ଆମେ କେମିତି ଓ କେତେଦିନ ଧରି ବଞ୍ଚିରହିବା ତାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ଏକ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ସହରଠାରୁ ଦୂର ଏକ ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିବେଶରେ ରହି ସିଗାରେଟ ଓ ମଦ୍ୟପାନ କରୁନଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ପ୍ୟାକେଟ୍ ସିଗାରେଟ ଖାଇ ସହରରେ ରହୁଥିବା ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୨ ବର୍ଷକାଳ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିରହି ପାରିବେ ।

୬—ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପରେ ଆନୁବଂଶିକ କ୍ରିୟା (Genetic effect) ର ପ୍ରଭାବ—

ଆମେ ଦେଖୁଥିବା ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳରେ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ମୂଷାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ୪ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକକାଳ ବଞ୍ଚନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ମଣିଷ ୮୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ମଧ୍ୟ ବେଶ କର୍ମଠ ଥିବାର ଦେଖାଯାନ୍ତି । ସେହିପରି କୁକୁର, ବିଲେଇ ଓ ହାତୀମାନେ ଯଥାକ୍ରମେ ପ୍ରାୟ ୧୫, ୨୦ ଓ ୬୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିରହି ପାରନ୍ତି । ପ୍ରାଣୀଭେଦରେ ଜୀବନକାଳର ଏହି ତାରତମ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବୟସ ଉପରେ ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରଭାବ ଯେ ରହିଛି, ତାହା ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ । ଏହି ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରଭାବର ସପକ୍ଷରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଣିଧାନ ଯୋଗ୍ୟ ।

(କ) **ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ**—ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ଏକ ସମୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଏକ ସମୟରେ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୬୩ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ପୁରୁଷ ଥିଲେ ମାତ୍ର ୫୨ ଜଣ । ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ଜୀବନ କାଳରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟର କାରଣ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଅସମାହିତ । ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ ୯୦ ବର୍ଷ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ପାଇଁ ବଞ୍ଚି ରହିଥାନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ । ପୁଣି ପିତାର ବୟସ ଅପେକ୍ଷା ମାତାର ବୟସ ସନ୍ତାନର ଆୟୁକାଳକୁ ବେଶି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

(ଖ) **ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟୀ ଜିନ୍**—ଆମେ ଜାଣୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ଡିମ୍ବାଣୁର ସଂଯୋଗ ଫଳରେ ପ୍ରାଣୀ ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼େ । ଏହି ଯୁଗ୍ମକ

ଭ୍ରୂଣର କୋଷ ବିଭାଜନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣୀ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହି କୋଷିକାମାନେ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଠିକ୍ ଏକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପରେ ସେମାନେ ବାଣ୍ଟିହୋଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ ହୁଅନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କେତେକ କୋଷ ଶରୀରର ଯକୃତ, କେତେକ ମୂତ୍ରାଶୟ, କେତେକ ସହସ୍ରାର, କେତେକ ଆମର ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ, ଏହିପରି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ । ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ଡିମ୍ବାଣୁରୁ ସୃଷ୍ଟ ଯୁଗ୍ମଜ ଯେ ପରେ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଏକ ବିଶାଳକାୟ ପ୍ରାଣୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ତାହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ କିପରି ? ପ୍ରକୃତରେ କୋଷାଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଡି.ଏନ୍.ଏ. (D.N.A.)କୁ ଧାରଣ କରିଥିବା ଜିନ୍ (Gene) ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପ୍ରାଣୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂଗଠିତ କରାଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଜିନ୍ ବି ସେହି ଡି.ଏନ୍.ଏ.କୁ ଧାରଣ କରି ରହିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଜିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଏହି ଜିନ୍‌ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟୀ ଜିନ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସେହି ଜିନ୍‌ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପୁଜାଉଥିବା ଏମିତି କିଛି ଜିନ୍ ଶରୀରର କୋଷରେ ନାହିଁ । ବରଂ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହେଲା ପରେ ଶରୀରର ଏପରି କେତେକ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଅନ୍ତି, ଯାହା ଜିନ୍‌ମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ସେହି ଅବସ୍ଥା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ନପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ ।

(ଗ) **ଜିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟପଥରେ ତ୍ରୁଟି**—ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ କୋଷିକାର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein) ଓ ଅଣୁଘଟକ (Enzyme) ଅନବରତ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରତି ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅଣୁଘଟକର ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ କୋଷ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଡି.ଏନ୍.ଏ.ରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ସେତେବେଳେ ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଣୁଘଟକ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅଣୁଘଟକ ଗୁଡ଼ିକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ (Amino acid) ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଅଣୁଘଟକସ୍ଥିତ ଯେ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆମିନୋଏସିଡ

(ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ-ଅସ୍ପାର୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍) ବଦଳରେ ଯଦି ଆଉ ଯେ କୌଣସି ଏକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ (ଯଥା ଭାଲିନ୍) ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଅଣୁଘଟକଟି ଆଉ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅଣୁଘଟକର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଯଦି କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ବା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ, ତେବେ ଏକ ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ଅଣୁଘଟକ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏମାନେ ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ହେଲେ, ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ-ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ଧରଣର ତ୍ରୁଟିର ମାତ୍ରା ପ୍ରାୟ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅଣୁଘଟକ ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ସାଧାରଣ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଓ ପ୍ରାଣୀ କ୍ରମେ ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ପୁଣି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରରେ କେତେକ ଅଣୁଘଟକର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, କେତେକଙ୍କର ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଓ ଆଉ କେତେକଙ୍କର ମାତ୍ରାରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅଣୁଘଟକ ମଧ୍ୟ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ "ଜିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟି" ଯୋଗୁଁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟା-ବସ୍ଥାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଯଦି ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ଜିନ୍‌କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ କେବେ ବଦଳାଇ ପୁଣି ସ୍ୱାଭାବିକ କରିହେବ, ତେବେ ମଣିଷ ଜରାକୁ ଜୟକରି ଚିରଯୌବନ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ ।

(ଘ) **ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ. ମରାମତିରେ ଦୋଷ**—ଆମ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଆମପ୍ରତି ଯେତେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ତାହା କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ପାରେନା । ଆମ ଅଜାଣତରେ ଶରୀରରେ ଅଗଣିତ ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ତା'ର ସଂଶୋଧନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଚାଲିଛି । ଯେହ୍ୱେତୁ ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ. ଅଣୁଗୁଡ଼ିକ ବିଶ୍ୱସ୍ତଭାବେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରି ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ସେମାନେ ସ୍ୱ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବହୁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର କଷାଘାତରେ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ. ଗୁଡ଼ିକ ଅକ୍ଷତ ରହି ନ ପାରିଲେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ଅଣୁଘଟକ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ ଜୀବନ ବିପନ୍ନ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତା । କିନ୍ତୁ ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ.ର କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଆପେ ଆପେ ବିଭିନ୍ନ ଅଣୁଘଟକ ସାହାଯ୍ୟରେ ମରାମତି ହୋଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀରେ କିଛି ବ୍ୟାଘାତ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନି । ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ. କ୍ଷତର ମରାମତିରେ ଯଦି

ଦୋଷ ରହିଯାଏ, ବା ମରାମତି ଆଉ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବରେ ସଂଘଟିତ ନ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରାଣୀ ଜରାତ୍ୱ ଆଡକୁ ଦ୍ରୁତ ଧାବିତ ହୁଏ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ. ମରାମତିର ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

(ଙ) **ଜୀବନ ଘଡ଼ିର ଦମ୍ ଶେଷ**—ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ କଳ ଘଡ଼ିରେ ଥରେ ଚାବି ଦେଇଦେଲେଁ ସେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭକରେ । ଦମ୍ ଶେଷ ହୋଇଗଲେ ଘଡ଼ି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀରର କୋଷ-ଗୁଡ଼ିକରେ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କେତେଥର ବିଭାଜନ ସଂଘଠିତ ହେବ ତା' ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ମଣିଷ ଭ୍ରୂଣରୁ ନିଆଯାଇଥିବା ଫାଇବ୍ରୋବ୍ଲାଷ୍ଟ (Fibroblast) କୋଷ ପ୍ରାୟ ୫୦ ଥର ବିଭାଜିତ ହୋଇପାରେ । ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏହାର ବିଭାଜନର ସଂଖ୍ୟା ୩୦ରେ ଓ ୮୦ ବର୍ଷବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ୫୦ରେ ପହଞ୍ଚେ । ଫାଇବ୍ରୋବ୍ଲାଷ୍ଟ୍‌କୁ ନେଇ ଯଦି ଅବିଭାଜିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ଦିଆଯାଏ, ପରେ ବିଭାଜନ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ୫୦ ଥର ବିଭାଜିତ ହେବାପାଇଁ ଆଉ ଯେତିକି ଥର ବାକିଥାଏ, ସେତିକି ଥର ବିଭାଜିତ ହୋଇ ବିଭାଜିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ କୋଷ ବିଭାଜନର ସଂଖ୍ୟା ସହ ପ୍ରାଣୀର ଆୟୁଷକାଳର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କୋଷିକାର ବିଭାଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଷ କେତେଥର ବିଭାଜିତ ହେବାକୁ କ୍ଷମ, ତା'ର ସନ୍ଦେଶ କୋଷସ୍ଥିତ ଡ଼ି. ଏନ୍. ଏ ରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

୩—ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ

ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ, ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷ ବେଶି ବେଶି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କ ସହ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଜାତହୁଏ, ବୟସ ବଢ଼ି ଚାଲିବା ସାଥେ ସାଥେ ତା'ର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁପାତରେ ହ୍ରାସ ହୋଇଚାଲେ । ଥାଇମସ୍ (Thymus) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥି, ଯେଉଁମାନେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର କ୍ରିୟାକଳାପର ହ୍ରାସ ହେବାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ଫଳରେ ଜରାର ଆକ୍ରମଣ ସୁଗମ ହୋଇଯାଏ ।

୪—ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ—

ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଅଧଃଶ୍ଚେତକ (Hypothalamus) ଓ ପୋଷକଗ୍ରନ୍ଥି (Pituitary Gland) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହର୍‌ମୋନ୍ (Hormone)ର କ୍ଷରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାନ୍ତି । ଅଧିବୃକ୍କ ଗ୍ରନ୍ଥି (Adrenal Gland) ଓ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି (Thyroid Gland)ରୁ କ୍ଷରିତ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପରିମାଣ ବୟସବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଇଥିବା ମୂଷାମାନଙ୍କର କାଟିକୋଲମିନ୍ (Cateckolamine) ଭଳି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ବହୁତ କମିଯାଏ । କେତେକ ମଣିଷଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏ ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମ୍ଭବ ।

୫—ବୟସ ଜନିତ ରଞ୍ଜକ କଣା—

ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶେଷକରି ସ୍ନାୟୁ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ଓ ମାଂସପେଶୀର କୋଷରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ରଞ୍ଜକ କଣା (Age Pigment) ର ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଏହା ଜମିବାକୁ ଆରମ୍ଭକରେ ଓ ୯୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏକ କୋଷର ଶତକଡ଼ା ୬ରୁ ୭ ଅଂଶ କେବଳ ଏହି ରଞ୍ଜକ କଣା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ କିଛି ଜଣା ନଥିଲେ ବି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନା ଗୁଡ଼ିକରୁ ଏହା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ, ସେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ହେଉ ବା ମଣିଷ ହେଉ, ତା'ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଖୋଜି ବସିବା ଭୁଲ୍ ହେବ । ଆମ ପରିବେଶର ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ଏଥିପାଇଁ ଯେତିକି ଦାୟୀ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରାଣୀର ନିଜସ୍ୱ ଗଠନ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ କମ୍ ଦାୟୀ ନୁହେଁ । ଉଭୟର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ବରଂ ବୟସଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମନ୍ଥର କିମ୍ବା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଇଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ଯେ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ, ତା ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ଯେଣୁ ଜୀବନକାଳକୁ ବହୁତ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ କରିବା ଅସମ୍ଭବ, ଅନ୍ତତଃ ତାକୁ ଗୁଣଯୁକ୍ତ କରାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବା ଅଧିକ ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

—*—

ମଣିଷ ମରେ କାହିଁକି ?

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ନିରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି

ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ

ମହାଭାରତରେ ଯକ୍ଷ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ପଚାରିଛନ୍ତି—"ମହାଶୟ, ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା କଣ ?" ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଉତ୍ତର ଦେଇଛନ୍ତି, "ଯକ୍ଷରାଜ, ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଏହି ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ମାନବ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ସନ୍ଦର୍ଶନ କରି ମଧ୍ୟ ନିଜେ ଅମର ବୋଲି ଭାବୁଛି ।" ପୁରାକାଳର ମୁନିଋଷିଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଧୁନିକ ଦାର୍ଶନିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଜୀବର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ପ୍ରକାଶ କରି ଅଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ଦାର୍ଶନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରି ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଯେ "ମୃତ୍ୟୁଃ ଶରୀରଣାଂ ଧର୍ମଃ ।"

ମୃତ୍ୟୁ କଣ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ?

ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଶ୍ନ କରେ, "ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ—"ମୃତ୍ୟୁଃ ଶରୀରଣାଂ ଧର୍ମଃ ?" ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଜୀବର ମୃତ୍ୟୁ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ? ତାହାହେଲେ କିପରି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ମାଟି ଓ ବରଫ ଭିତରେ ପୋତିହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଜୀବକୁ ଖୋଳି ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିଯାଇ ପାରୁଛି ? ନିକଟରେ ଋଷୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉତ୍ତରମେରୁ ନିକଟସ୍ଥ ବରଫ ଭିତରୁ ଅନେକ ହଜାର ବର୍ଷଧରି ପୋତିହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା Giant whelck ନାମକ ଗୋଟିଏ ଜୀବକୁ ଖୋଳି ବାହାର କରି କେତେ ଘଣ୍ଟାପାଇଁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିପାରି ଥିଲେ । ପତ୍ରିକା 'Biological Times'ରେ ପ୍ରକାଶିତ ବୈଜ୍ଞାନିକ କରେଲଙ୍କର ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସମ୍ଭାବ୍ୟତାକୁ ସମର୍ଥନ କରେ । ବୈଜ୍ଞାନିକ କରେଲ ଗବେଷଣାଗାରରେ ଦୀର୍ଘ ୩୦ ବର୍ଷକାଳ ଗୋଟିଏ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ

ପୁଷ୍ଟିକର ରସାୟନ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବିତାବସ୍ଥାରେ ରଖି ପାରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ବାଧ୍ୟହୋଇ ପରୀକ୍ଷାଟିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେଲେ; କାରଣ ଏଥିରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା ଯେ ଉପଯୁକ୍ତ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସେହି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଟି ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳପାଇଁ ଜୀଇ ରହିବ । ଆମେରିକାରେ ବୃହଦାକାର ସିକୋୟା ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଗଛ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବୃକ୍ଷରୋଗ ବା ଝଡ଼ ତୋଫାନ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ନ ହେଲେ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳଯାଏ ବଞ୍ଚି ରହୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହି ସବୁଥିରୁ ମନେହୁଏ ଯେ ଜୀବର (ଜୀବ—ଉଭୟ ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ଜୀବନକୁ ବୁଝାଏ ।) ମୃତ୍ୟୁ ବୋଧେ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ନୁହେଁ ।

ମଣିଷ କେତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଚାର କରାଯାଉ ମଣିଷ ନାମକ ଜୀବ କେତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ? ପ୍ରଥମେ ଦେଖାଯାଉ ମଣିଷ କେତେ ବର୍ଷରେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଇବା ବୟସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଆର୍ଜେନ୍‌ଟାଇନାରେ ଏହା ୫୭ ବର୍ଷ, ଫ୍ରାନସ୍ ଓ ନିଉଜିଲାଣ୍ଡରେ ଏହା ୬୦ ବର୍ଷ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ବେଲଜିୟମ୍, ଜେକୋସ୍ଲୋଭାକିଆ, ଡେନମାର୍କ, ଫିନ୍‌ଲାଣ୍ଡ, ସ୍ୱିଜରଲାଣ୍ଡ, ବ୍ରିଟେନ୍ ଏବଂ ଆମେରିକାରେ ଏହା ୬୫ ବର୍ଷ । ସ୍ୱିଡେନ୍‌ରେ ଏହା ୬୭ ବର୍ଷ ଏବଂ କାନାଡ଼ା ଆୟାରଲାଣ୍ଡ, ନରଓ୍ୱେରେ ଏହା ୭୦ ବର୍ଷ । କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଏହା ମାତ୍ର ୫୮ ବର୍ଷ । ଏଣୁ ମଣିଷ ନାମକ ଜୀବ କେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ, ଏହା ଆମେ କହି ପାରିବା ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ବଞ୍ଚିଥିବା ଦୀର୍ଘାୟୁ ମଣିଷମାନଙ୍କର ବୟସରୁ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଠିକ୍ କେତେ ବର୍ଷରେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ, ତାହା ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅଳ୍ପଦିନ ତଳେ ସମ୍ବାଦ ପତ୍ରମାନଙ୍କରେ ୧୮୫୭ର ସିପାହୀ ବିଦ୍ରୋହ ଦେଖି ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ଜଣେ ଭାରତୀୟର ଛବି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ରୁଷୀୟମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ମଣିଷ "ଏଡଂଗ ର କୋରେର୍" ତାଙ୍କ ଦେଶରେ ଜନ୍ମହୋଇ ୧୭୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମରିଛନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ୧୦୦ରୁ ୧୫୦ ବର୍ଷଯାଏ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ବହୁ ଭାରତୀୟଙ୍କର ନାମ ଓ ଠିକଣା ଶ୍ରୀ କାଳିକାନନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ତାଙ୍କର "New Hygine and

Pysical Culture" ନାମକ ପୁସ୍ତକରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଅଛନ୍ତି । ଏ ସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ଯଦିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରା ନଯାଏ, ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ବୟସ ସଙ୍ଗେ ତୁଳନାକରି ଦେଖାଯାଉ—ମଣିଷ କେତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ?

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଲଡସ୍ ହକ୍ସଲେ ତାଙ୍କର After Many a Summer Dies the Swan" ନାମକ ପୁସ୍ତକରେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟି ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ବଳଦ ଯେତିକି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା କାହିଁକି ସେତିକି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବ ? କାହିଁକି ବା ଗୋଟିଏ କଇଁଛର ଆୟୁ ଗୋଟିଏ ମେଣ୍ଢାର ଆୟୁଷର ୩ ଗୁଣ ହେବ ? ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ଯେଉଁଥିପାଇଁ କି ଗୋଟିଏ କୁକୁର ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବୁଢ଼ାହୋଇ ଯାଉଛି; କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଶୁଆପକ୍ଷୀ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଜା ରହୁଛି ? ସ୍ତ୍ରୀ ୪୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ହରାଇବାବେଳେ କୁମ୍ଭୀର କାହିଁକି ୩୦୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ଅଣ୍ଡା ଦେଉଛି ? ରୋହିମାଛଟିଏ ୨୦୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚୁଥିବା-ବେଳେ କେତେକେ ମଣିଷ ମାତ୍ର ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ କାହିଁକି ମରିଯାଉଛନ୍ତି ? ଏହିସବୁ ବିଷୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ହକ୍ସଲେ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି; ମାତ୍ର ମଣିଷ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ସେ କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ପାରିନାହାନ୍ତି ।

ତେବେ ଆଧୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଜୀବମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ-ବୟସ ପ୍ରାପ୍ତି (full physical maturity) ହେବାର ପ୍ରାୟ ୬ ଗୁଣ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ତେଣୁ ମଣିଷକୁ ଯଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ତୁଳନା କରାଯାଏ ତେବେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ମଣିଷର ୧୫୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚି ରହିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି । କାରଣ ମଣିଷ ପ୍ରାୟ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଶିବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଅସୁବିଧାମାନ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଜଣେ ଯଦି ୧୦୦ ବର୍ଷ ନ ପୂରୁଣୁ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି, ଘ୍ରାଣଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ହରାଇ ନାନାପ୍ରକାର କ୍ଷୟକାରୀ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇ, ନିଜର ପରିବାର ପ୍ରତି ଏବଂ ସମାଜପ୍ରତି ବୋଝ ହୋଇ ବସେ ତାହିହେଲେ ବେଶି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିରହି କି ଲାଭ ? ସେଥିଲାଗି ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟମାନେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲେ, "ଜୀବେମ ଶରଦଂ ଶତମ୍, ପଶ୍ୟେମ ଶରଦଂ ଶତମ୍, ଶୃଣୁୟାମ ଶରଦଂ

ଶତମ୍ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ ଶହେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ସହ ବଞ୍ଚି ରହେ । ଆଜି ପୃଥିବୀବ୍ୟାପୀ ଜରାତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନଙ୍କର ଏଇଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯେ ମଣିଷ ୧୦୦ ବର୍ଷକାଳ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ବଞ୍ଚିରହୁ ।

ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜରାତତ୍ତ୍ୱ—

ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୃଥିବୀରେ ଜନସଂଖ୍ୟାବୃଦ୍ଧିଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏବଂ ପୃଥିବୀର ଅଧେରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଏକେ ଉପାସରେ ରହୁଥିବାବେଳେ ପୁଣି ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଅଧିକବର୍ଷ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା ପଛରେ ଯୁକ୍ତି କ'ଣ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟିର ଦୁଇଟି ଉତ୍ତର ମିଳେ— ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତର ହେଉଛି, ମଣିଷ ଏପରି ଏକ ସ୍ୱାର୍ଥାନ୍ୱେଷୀ ଜୀବ ଯେ ତାର ଗଣ ଆୟୁବୃଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଯାହା ସାମାଜିକ ସମାସ୍ୟାର ସୃଷ୍ଟି ହେଉନା କାହିଁକି, ବ୍ୟକ୍ତି-ଗତଭାବେ ସେ ସମାଜରେ ଅନେକବର୍ଷ ବଞ୍ଚିରହିବାକୁ ଚାହେଁ । ମାତ୍ର ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟିର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ତରଟି ଅଧିକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ।

ପୃଥିବୀରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ମାନ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିଥିବା ପ୍ରାୟ ୨୫,୦୦୦ ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନକାଳକୁ ପରିସଂଖ୍ୟାନବିତ୍‌ମାନେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ଯେ ଖୁବ୍ କ୍ୱଚିତ୍ ଲୋକ ୪୦ ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିଛୁ । ଅନେକେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ୬୦ ବର୍ଷ ପରେହିଁ ନିଜ ପ୍ରତିଭାର ପ୍ରକୃତ ସଦୁପଯୋଗ କରିପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟକରାଯାଇଛି ଯେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଥିବା ମଣିଷମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ବିଚାରଶକ୍ତି (Analytical judgement) ୭୦ରୁ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପକ୍ୱତାର ସୀମା ସ୍ପର୍ଶ କରେ ଏବଂ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏହା ଖୁବ୍ ସହାୟକ (Useful) ହୁଏ ।

ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ରାଜନୀତିଜ୍ଞ ନେତାମାନଙ୍କର ବୟସପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି-ଦେଲେ ଏହି ଉକ୍ତିର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଜଣାପଡ଼େ । ପଣ୍ଡିତ ନେହେରୁଙ୍କଠାରୁ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ଚୀନ୍‌ର ମାଓତ୍ସେତୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ୭୦ରୁ ୮୫ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ଖୁବ୍ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଶାସନକାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଅଛନ୍ତି ବା କରୁଅଛନ୍ତି । ଏହି ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକରୁ ମନେହୁଏ ମଣିଷ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରଖ୍ୟାତି ପରିଣତ ବୟସରେ ଲାଭକରେ ଏବଂ ସେହି ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ କରି ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ସମାଜର ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ବିଜ୍ଞାନ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ବୋଲି ମନେହୁଏ । ପଶ୍ଚିମ ଇଉରୋପ ଏବଂ ଆମେରିକାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ରୋଗବଇରାଗ ଏବଂ ତାର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଏତେଦୂର ଆୟତ୍ତ ଆଣିଲାଣି ଯେ ଏହିସବୁ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଧରଣର ସମାଜ ଗଢ଼ି ଉଠୁଛି; ଯେଉଁଥିରେ କି ବୃଦ୍ଧ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯୁବକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଢେର ବେଶି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ହିସାବ କରାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ୱିଡେନ୍ ଏବଂ ଗ୍ରେଟବ୍ରିଟେନ୍‌ରେ ୧୯୮୦ ମସିହାବେଳକୁ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ବେଶି ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମୋଟ ଭୋଟ ଦାତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ହୋଇ-ଥିବ । ଏତେ ସଂଖ୍ୟକ ପରିଣତ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଭଲମନ୍ଦ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ କ'ଣ ଏ ସବୁ ଦେଶର ଅର୍ଥନୀତିର ଯୋଜନା କରାଯାଇ ପାରିବ ? କଦାପି ନୁହେଁ । ଏଇଥିଲାଗି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜରାତତ୍ତ୍ୱର ଆଲୋଚନା ଉପରେ ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି ।

ମଣିଷ ମରେ କାହିଁକି ?

ରୋଗମାନଙ୍କର ନାମକରଣ ପୁସ୍ତିକା ଓଲଟାଇଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏଥିରେ ୮୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମଣିଷ ରୋଗର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଏଥିରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ରୋଗ ମଣିଷକୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପକାଏ । ଅନେକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଧାରଣା ଯେ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ତାର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଘୋର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ-ମାନଙ୍କର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟି ଯେକୌଣସି ପୁରୁଣା କଳଭଳି ତାହା ଅକାମି ହୋଇ ବନ୍ଦହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁଘଟେ । ଏହି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରମାତ୍ମକ; କାରଣ, ମଣିଷ ଦେହରେ ଘୋରହୋଇ ଯିବାର କିଛି ନାହିଁ । ମଣିଷର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ତାର ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଣୁ ଅନେକବାର ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଆମେ ଯଦି ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖୁ, ତେବେ ଆମେ ଦେଖି ପାରିବା ଯେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରକୃତକାରଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏହା ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ ମାତ୍ର । ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାରକଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା (୧) ଦୁର୍ଘଟଣା, (୨) ମହାମାରୀ (ହଇଜା, ବସନ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି), (୩) କ୍ଷୟରୋଗ (ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର, ଯକ୍ଷ୍ମା, କର୍କଟ), (୪) ଶୃଙ୍ଖଳନଜନିତ ରୋଗ (ରକ୍ତଚାପ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ) ଏବଂ (୫) ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ।

ତେଣୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାରକଲେ ମଣିଷ ଯଦି ପ୍ରଥମ ଗୃହୋଟିର ପ୍ରଭାବରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇପାରେ (ଯାହାକି ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ) ତାହାହେଲେ ସେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ତାର ମନଇଚ୍ଛା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରିବ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ।

ମଣିଷ କ'ଣ ଅମର ହୋଇ ପାରିବ ?

ଏଠାରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଛଡ଼ା ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ରୋଗ, ତେବେ ଏହି ରୋଗ ସବୁକୁ ଆୟତ୍ତ କଲେ ମଣିଷ କ'ଣ ଅମରହୋଇ ପାରିବ ? ନା, ମଣିଷ କେବେହେଲେ ଅମର ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଜୀବବିତ୍‌ମାନେ ବୀଜାଣୁ (Bacteria) ଏବଂ ଜୀବାଣୁ (Protozoa) ପ୍ରଭୃତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଣୁ ପ୍ରକାର ଜୀବଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ଯେ କୌଣସି ଜୀବପକ୍ଷରେ ବଞ୍ଚି ରହିବା କିଛି ସହଜକଥା ନୁହେଁ । ଜଗତରେ ଜୀବ ଜନ୍ମ ହେବାଠାରୁ ଆଉର ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ନିୟମ ଅଛି, ତାହା ହେଉଛି ପରିବର୍ତ୍ତନର ନିୟମ । ଯେଉଁ ଜୀବମାନେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ନିଜକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ସେମାନେ ହିଁ ବଞ୍ଚିବେ । ଆମ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ବାର୍ତ୍ତାବହ ପାରା (Passenger Pegion) ଏବଂ ହେଲଥ୍ ହେନ୍ (Health Hen) ର ବଂଶ ନିପାତ ହୋଇଯିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛୁ । ବେଶିଦିନ ହେବନାହିଁ, ଡୁଡୁ ପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ପରାସ୍ତ ହେଲା । ଆଉର ମଧ୍ୟ କେବଳ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ନିଜକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଖାପ ଖୁଆଇଲେ ଚଳିବନାହିଁ, କାରଣ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଗଭୀରଭାବେ ଖାପ ଖାଉଥିବା ଜୀବ ଅନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ କମ୍ ଖାପ ଖାଇବ । କେତେକ ପ୍ରକାର ଜୀବ ଏହି କାରଣରୁ ନିପାତ ହୋଇ ଯାଇଅଛନ୍ତି । ଫ୍ଲୋରିଡ଼ା (Florida)ର ସେଣ୍ଟଅଗଷ୍ଟ ଇନ୍ ଉପକୂଳରେ ବହୁତ ସିଗଲ(Seagoll) ପକ୍ଷୀ ମରିଯାଉଥିବାର ଦେଖା ଯାଉଅଛି । କାରଣ, ଗତ କେତେ ବର୍ଷହେଲା ଏ ପକ୍ଷୀମାନେ କେଉଟଙ୍କର ପରିତ୍ୟକ୍ତ ମାଛ ଖାଇ ବଞ୍ଚୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ କେଉଟମାନେ ସେ ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଯିବାରୁ ପକ୍ଷୀମାନେ ଆଉ ନିଜେ ମାଛଧରି ଖାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି । ପ୍ରକାଣ୍ଡ ଡାଇନୋସରର ସାଙ୍ଗକୁ ପିଠି, ଟିଟାନାଧରର ପ୍ରକାଣ୍ଡ ନାକ ଏବଂ କେତେକପ୍ରକାର ଏଲକଙ୍କର ପ୍ରକାଣ୍ଡ ପ୍ରକାଣ୍ଡ ଶୃଙ୍ଗ ସେମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ବୋଲି ଜୀବବିତ୍‌ମାନେ କହନ୍ତି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଅନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବିଶେଷ

ବୃହତ୍ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତ ଏବଂ ଦକ୍ଷ । ନିଉଟନ୍ ଓ ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ବୁଦ୍ଧି ମଣିଷସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ କଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ହିଟଲର ଓ ମୁସୋଲିନୀଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ମଣିଷ ସମାଜର ଦୁଃଖର କାରଣ ହେଲା । ଯଦିବା ପୃଥିବୀରେ ହିଟଲର ଓ ମୁସୋଲିନୀଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣର ଆବିର୍ଭାବ ନ ହୋଇ ମାନବସମାଜକୁ ଧ୍ୱଂସ ନକରେ ତାହାହେଲେ ବି ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତି ସନ୍ଦର୍ଭ ଅତୀବ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାରୁ ଡାଇନୋସର ଏବଂ ଟିଟନାଧର (Titanadhar)ଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁପରି ତାର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହେବ ।

ମଣିଷ ନ ମଲେ କ'ଣ ହେବ ?

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭି: କ୍ରୋପାଚେଭ୍ (V. Kropachev)ଙ୍କର ମତ ଯେ ମଣିଷ ନ ମଲେ ପୁନର୍ବାର ମାଙ୍କଡ଼ ହୋଇଯିବ । ଗୋଟିଏ କୁକୁରର ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ । ଗୋଟିଏ କୁକୁର ହେଉଛି ଯେଉଁଟିଏ ହେଟା ବାଘର ଭୃଣ ଯାହାକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଢ଼ିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇନାହିଁ ବା ସୁଯୋଗ ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବିବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇ ଯାଇଅଛି । ଏହି କାରଣରୁ କୁକୁର ଗୋଟିଏ ଶାନ୍ତ ଗୃହପାଳିତ ଜୀବ, ଯାହାର ଜୀବନରେ କ୍ରୂର ଓ ବଣୁଆ ସ୍ୱଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସୁଯୋଗ ଘଟିନାହିଁ । କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କର ମତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବର ଗ୍ରନ୍ଥୀୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗତିଅଛି । ଯେତେବେଳେ ବିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ଜୀବର କିଛି ମଜ୍ଜାଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Mutation) ଘଟେ ସେତେବେଳେ ତାହାର ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ବେଗ ହଠାତ୍ କମିଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ବଢ଼େ ସେତେବେଳେ ସେ ତାର ବୁଢ଼ା-ବୁଢ଼ା-ବୁଢ଼ାବାପା ଆନ୍ଥ୍ରପଏଡ଼ ମାଙ୍କଡ଼ (Anthropoid ape)ର ଗୁଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ।

ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣାଗାରରେ ଫ୍ରୁଟ୍ ଫ୍ଲାଏ (Fruit fly)ଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବଢ଼ାଇବାରେ ଦେଖା ଯାଉଛି ଯେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ଧ, କଣା, ଛୋଟା, କୁଜା, ବେଙ୍ଗା, ବିକୃତ ଏବଂ ରାକ୍ଷସ ପ୍ରକାର ମାଛି ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିରେ ଥିଲେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ମରିଯାଇଥାନ୍ତେ । ବିଜ୍ଞାନ ଯଦି ମଣିଷକୁ ଅମର କରିଦିଏ ତଥାପି ସମାଜରେ କଣା, କୁଜା, ଅପଦାର୍ଥ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ଆବିର୍ଭାବ ରୋକିବାକୁ ଏବଂ ମଣିଷ

ତାଡର ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶର ସରକାରଙ୍କୁ ବୋଧେ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଅମୁକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରୁ କେହି ବେଶିବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିବେନାହିଁ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କାରଣ—

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କାରଣ ବିଷୟରେ ଅନେକ ମତବାଦ ଅଛି ।

(୧) ଚୂନୀକରଣ ତତ୍ତ୍ୱ (Calcification Theory)—

ଏହି ମତବାଦ ଅନୁସାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କାରଣ ହେଉଛି ଚୂନ (Calcium) । ବୃଦ୍ଧ ହେଲେ ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକର ଭିତରପଟେ ଚୂନର ଏକ ଆବରଣ ବସିଯାଏ ଏବଂ ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକର ଭିତର ଖଦଖଦଡ଼ିଆ ଓ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହା ଘଟିଲେ Brainstroke ରୋଗ ହୁଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ଏହା ଘଟିଲେ Heart stroke ରୋଗ ହୁଏ । ମାତ୍ର ବୃକ୍କ (ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି)ରେ ଏହା ଘଟିଲେ ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି କାରଣରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡେ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଟି ବେଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ପକାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ ।

(୨) ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ-ତନ୍ତୁ ଧ୍ୱଂସକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ (Elastase Theory)—

ଏହି ମତବାଦଟି ହଲ ଏବଂ ହାଙ୍ଗ ନାମକ ଦୁଇଜଣ ହଙ୍ଗେରୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଭାବିତ । ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକଦ୍ୱୟ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ରକ୍ତରେ ଇଲାସ୍‌ଟେଜ (Elastase) ନାମକ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଅଛି ଯାହାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ତନ୍ତୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା । ଏହି ପଦାର୍ଥଟି ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ (Pancreas) ଦ୍ୱାରା କ୍ଷରିତ ହୁଏ । ସେମାନେ ଆହୁରି ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ଶରୀରର ଯକୃତ୍ (Liver) ମଧ୍ୟ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ, ଯାହା କି ଏହି କ୍ଷୟକାରୀ ପଦାର୍ଥର କ୍ରିୟାକୁ ବିରୋଧ କରେ । ଏହାକୁ ଇଲାସ୍‌ଟେଜ୍-ବିରୋଧୀ (Elastase Inhibitor) କୁହାଯାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯକୃତ୍‌ର ଇଲାସ୍‌ଟେଜ୍-ବିରୋଧୀ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ତେଣୁ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ଲିଡ୍‌ସ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟାପକ ଟର୍ନବ୍ରିଜ୍ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ଶରୀରର

ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ଗୁଣ କେତେ ପରିମାଣରେ ପୁନଃପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିହେବ, ଯଦି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବେଶିଦୂର ଆଗେଇ ନଥାଏ । ଆଶାକରାଯାଏ ଯେ ଅଧ୍ୟାପକ ଚେର୍ଣ୍ଣିବ୍ରିକ୍‌ଙ୍କର ଗବେଷଣାରୁ ମଣିଷ ଚିରଯୌବନ ଲାଭ କରିବାର ସୂତ୍ର ପାଇ ପାରିବ ।

(୩) ଆତ୍ମ-ବିଷୀକରଣ ତତ୍ତ୍ୱ (Self-intoxication Theory)—

କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ନିଜ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା କ୍ଷରିତ କେତେକ ବିଷଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ବିଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୋଲେଷ୍ଟିରଲ ନାମକ ଏକ ଚର୍ବୀଯୁକ୍ତ ଅଲ୍‌କୋହଲ୍‌କୁ ବିଶେଷ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ । ଏହି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେ କୋଲେଷ୍ଟିରଲ ଦ୍ରବ୍ୟଟି ଏତେଦୂର ସନ୍ଦେହଜନକ ଯେ ଯେଉଁ ଲୋକର ଧମନୀରେ କୋଲେଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ଗୋଟିଏ ଆବରଣ ବସି ଯାଇଛି ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଧାରେ ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧଲୋକ ବୋଲି ଗଣନା କରିହେବ । ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଥାଇଓସାୟିନେଟ୍ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଏହି କୋଲେଷ୍ଟିରଲକୁ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରିଦେଉଛି । ବୁଢ଼ା ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଦେଖା-ଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ପୁନଃ ଯୌବନର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ହୁଏତ ମଣିଷମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହିପରି ଏକ ରସାୟନର ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ଭବ ହେବ ଏବଂ ମଣିଷ ଚିର ଯୌବନର ସୂତ୍ର ଖୋଜି ପାଇବ । ଏହି କୋଲେଷ୍ଟିରଲ ଦ୍ରବ୍ୟଟି ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ଜାନ୍ତବ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିରୁ ସୂଚିତ ହୁଏ ଯେ ମଣିଷ ବେଶି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ; କିନ୍ତୁ ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ଯେ ଆମିଷଭୋଜୀଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ନାହିଁ ।

(୪) ହରମୋନ୍‌ର ଅସାମ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ (Hormonal Imbalance Theory)—

ଡକ୍ଟର କୁଞ୍ଜ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଡକ୍ଟର କୁଞ୍ଜ୍ କହନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ତାର ଶରୀରରେ ଥିବା ହରମୋନ୍ (Hormone)ର ସ୍ଥିରସାମ୍ୟ ବଦଳି ଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଥିବା ଆଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ

ଏବଂ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ ନାମକ ଦୁଇଟି ଯୌନ ହରମୋନର ଭାରସାମ୍ୟ ବଦଳିଯାଇ ଶରୀରରେ ଥିବା ସ୍ନେହସାର ଗୁଡ଼ିକ ଦଗ୍ଧ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରରୁ ଶର୍କରା, ଶ୍ୱେତସାର, ଚର୍ବି, ଧାତବ ଲବଣ ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ମଧ୍ୟ ଦଗ୍ଧ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଡକ୍ଟର କୁଞ୍ଜ୍ କହନ୍ତି ଯେ ପ୍ରକୃତ ହରମୋନ୍ (Hormone) ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଅଟକାଇ କରିହେବ । ଭିଏନାରେ ଥିବା ତାଙ୍କର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସେ ବହୁ ହଜାର ରୋଗୀଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କଲେଣି ବୋଲି ଦାବୀ କରନ୍ତି ।

(୫) **ରସାୟନ-ଅସାମ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ** (Chemical Imbalance Theory)—

ବିଖ୍ୟାତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡକ୍ଟର ହାନ୍ସ ସେଲିୟି ଏହି ମତବାଦଟିର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ । ସେ କହନ୍ତି ଯେ ମଣିଷର ସମସ୍ତ ରୋଗର କାରଣ ହେଉଛି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚାପ (stress) । ଆମ ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଛି, ଯାହାକି ଆମକୁ ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅବସାଦ ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚାପ ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ଆମ ଶରୀର ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚାପପାଏ ସେତେବେଳେ ମଣିଷ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ପୋଷଗ୍ରନ୍ଥି (Pituitary gland) ରୁ ଏକପ୍ରକାର ହରମୋନ୍ (Hormone) କ୍ଷରିତ ହୋଇ ତାହା ଉପବୃକ୍କଗ୍ରନ୍ଥି (Adrenal gland)କୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଏହି ଚାପ ଭୟ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅବସାଦ, ସ୍ନାୟବିକ ବିକୃତି (Nervous tension), ଆଘାତ ଏବଂ ବିଷକ୍ରିୟା ପ୍ରଭୃତି ନାନା ଉପାୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇପାରେ ।

ଉପବୃକ୍କ ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ ଏହା "କର୍ଟିସୋନ" (Cortiscn2) ଏବଂ ଆଲଡୋଷ୍ଟିରୋନ୍ (Aldosterone) ନାମକ ଦୁଇଟି ହରମୋନ୍‌କୁ କ୍ଷରିତକରେ । ଏହି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ କର୍ଟିସୋନଟି ଶରୀର ପ୍ରତିଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । ମାତ୍ର ଆଲଡୋଷ୍ଟିରୋନଟିର କାର୍ଯ୍ୟହେଲା କର୍ଟିସୋନ କାଳେ ଶରୀରକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ନଷ୍ଟ କରିପକାଇବ, ସେଥିରୁ ଶରୀରକୁରକ୍ଷା କରିବା ।

ଏହି ହରମୋନ୍‌ମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷରଣ ହେଲେ ମଣିଷକୁ ନାନାପ୍ରକାର ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ହୁଏ । ସେହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ (Arthiritis), ରକ୍ତଚାପ (Blood pressure), ଗଣ୍ଠିବାତ (Rheumatism), ସନ୍ଧିସ୍ଫୀତି (Artniritos) ଏବଂ ସମ୍ଭବତଃ ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଏବଂ କର୍କଟରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ।

କିନ୍ତୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚାପ ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତା ସହିତ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ତେଣୁ ମଣିଷ ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ଚାହେଁ, ତାହେଲେ ସେ ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଡାକ୍ତର ସେଲୟି ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି ।

ବହୁବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଉପାୟ କଣ ?

It is plesant to be alive ! ବଞ୍ଚି ରହିବାଟା ଯେତେ ସୁଖକର, ସେଥିରୁ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ ମଣିଷ ଯେତେବର୍ଷ ସମ୍ଭବ ସେତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ କାହିଁକି ବେଶି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଜଣେ କାହିଁକି ଶୀଘ୍ର ମରିଯାଏ ତାହାର କାରଣ ଖୋଜି ପାଇବା ସହଜ ନୁହେଁ ।

ଆପଣ ଯଦି ଜଣେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଥିବା ବୁଢ଼ାଲୋକକୁ ତାର ଦୀର୍ଘଜୀବନର ରହସ୍ୟ ପଚାରିବେ ତେବେ ସେ ହୁଏତ କହିବ ଯେ ତାର ଗୁପ୍ତ ରହସ୍ୟ ହେଉଛି "ନିୟମିତତା ।" ସେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଦୁଇ ଥର ଖାଏ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୁଏ ବୋଲି ହୁଏତ ସେ ଦାବୀ କରିବ । ଆଉ କେହି ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ହୁଏତ କହିବ ଯେ ସେ ସକାଳେ ୬ । ୭ ମାଇଲ ଚାଲିକରି ନିଜକୁ ସତେଜ ରଖିଛି । ଜଣେ ୯୬ ବର୍ଷ ବୁଢ଼ା କହିବାର ଶୁଣାଅଛି ଯେ ପ୍ରତି ୧୦ । ୧୫ ବର୍ଷରେ ଥରେ କରି ନୂଆ ବାହା ହେବାଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ସତେଜ ରଖିପାରିଛି । ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଜଣେ ରାଜନୀତିଜ୍ଞ କହନ୍ତି—I smoke like a chimney, drink like a fish and eat like a Glutton and this is how I keep fit. ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ ଖୁବ୍ ଧୂମପାନ କରେ, ବହୁତ ମଦ ପିଏ,

ସେମାନଙ୍କ ଭଳି ପ୍ରଚୁର ଖାଏ ଏବଂ ସେଇଥିଲାଗି ମୁଁ ଏତେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିଛି । ପୃଥିବୀର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ହାରାହାରି ୧୫୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ଦେଖାଯାଉଛି ଏବଂ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ମେଷପାଳକ ହୋଇଥିବାରୁ ବେଶି ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ନିରାମିଷାଶୀ-ମାନେ ଆମିଷାଶୀଙ୍କଠାରୁ ବେଶି ଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି ।

ଦୀର୍ଘ ଜୀବନର ସୂତ୍ର ବିଷୟରେ ଏ ଏତେ ଲୋକଙ୍କର ଏତେ ପ୍ରକାର ମତ ଦେଖି ମନେହୁଏ ଯେ ଏହାର ବୋଧେ କିଛି ସାଧାରଣ ସୂତ୍ର ନାହିଁ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରହସ୍ୟ ଭିନ୍ନ । ମାତ୍ର ବ୍ରିଟିଶ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡକ୍ଟର ଭାନପେଲ୍‌ଟ୍ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି କହନ୍ତି ଯେ ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚିରହିଥିବା ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକମାତ୍ର ସାଧାରଣ ଗୁଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିରହିବାର ସ୍ପୃହା (will to live) । ଏହି ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଏ ସମସ୍ତେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ବଞ୍ଚି ରହିବାରେ ଅଦମ୍ୟ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏଥିରୁ ମନେହୁଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ସ୍ପୃହା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ କ୍ଷମତାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଏଣୁ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୁଇଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

(୧) ଜୀବନରେ କୌଣସି ଏକ ମହତ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୋଇ ବଞ୍ଚିରହିବାର ସ୍ପୃହା ବଢ଼ାଅ ଏବଂ (୨) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉତ୍ତମ ନିୟମମାନ ମାନି ରୋଗନିରୋଗ ପ୍ରତି ମୂଳରୁ ସାବଧାନ ରହ ।

ମଣିଷ ଦୁର୍ଘଟଣା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ମରୁ, ସେ ଯଦି ଏ ଦୁଇଟି ନିୟମକୁ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ପାଳନ କରେ, ତେବେ ସେ ଅକ୍ଳେଶରେ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାକୁ କ୍ଷମ ହେବ ।

●

ମଣିଷ କେତେବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ?

ଡାକ୍ତର ଗିରିଜା ନନ୍ଦନ ମହାପାତ୍ର ଏମ୍ ବି. ବି. ଏସ୍.
ନର୍ଦର୍ଣ୍ଣ ରେଲଓ୍ୱେ ହସ୍ପିଟାଲ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ

ମଣିଷର ପ୍ରକୃତ ପରମାୟୁ କେତେ, ମଣିଷ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କେତେଦିନ ବଞ୍ଚିପାରିବ କହିବା କଷ୍ଟକର । ପୁରାଣରେ ପଢିଛୁ, ପୂର୍ବକାଳରେ ସତ୍ୟଯୁଗ ତ୍ରେତୟା ଯୁଗରେ ଆମ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚୁଥିଲେ । ମୁନି ଋଷିମାନେ ସାଧାରଣଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା କଥା ପୁରାତନ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଲେଖା ହୋଇଛି । ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କ ଆୟୁଷ ଭଳି ରାଜା ମହାରାଜା ବା ସାଧାରଣଙ୍କ ଆୟୁଷ ସେତେ ନଥିଲା । କଳିଯୁଗରେ ଲୋକମାନେ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଲେ ଅଧିକ ହେଲା ବୋଲି 'କଳିଷଠା ଷାଠିଏ'ର ଉତ୍ପତ୍ତି । ତେବେ ଆମ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ର ଗଣନାମାନଙ୍କରେ ମଣିଷର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆୟୁ ଶହେ ଆଠ ବା ଶହେ କୋଡିଏ ବୋଲି ଧରି ଭାଗ୍ୟ ଗଣନା କରାଯାଏ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ମିଳେ ଯେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଜଣେ ଯଦି ୧୦୮ ବର୍ଷ କି ୧୨୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଲା, ତେବେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲା, ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିବା ଆମ ଧାରଣାର ବାହାରେ ।

ପ୍ରାଣୀ ଜଗତକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ମଣିଷ କାହିଁକି ଏତେ କମ୍ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବ ଜାଣି ହୁଏନାହିଁ । ପ୍ରାଣୀବିଜ୍ଞାନବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ କଇଁଚ ହେ, ଦେଢ଼ଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିପାରେ । ଶୁଆପକ୍ଷୀ ଶହେବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିପାରେ । ରୋହିମାଛ ଦୁଇଶହ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚିପାରିବ । କୁମ୍ଭୀରମାନେ ୩୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣ୍ଡାଦେଇ ପାରନ୍ତି । ତିମିମାଛ ଦୁଇଶହରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରୁଛି । ଏଣେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରେ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆର ସିକୋୟା ଗଛ ୩୦୦୦ରୁ ୪୦୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିପାରୁଛି । କଥାରେ ଅଛି ଆମ ଭାରତରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଯେତେବେଳେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସମୟରେ ଆମେରିକାରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସିକୋୟା

ଗଛ ଏବେ ବି ଫୁଲ ଫଳ ଧରି ଠିଆ ହୋଇଛି । ଆମ କଲିକତା ଶିବପୁର ବଟାନିକାଲ ଉଦ୍ୟାନରେ ଯେଉଁ ଐତିହାସିକ ବରଗଛ ଅଛି, ସେହି ବରଗଛଟିକୁ ଦୁଇଶହ ବର୍ଷ ହେଲାଣି । ତେବେ ଆମ୍ଭ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ଜୀବମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବାର ପ୍ରାୟ ଛଅଗୁଣ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିରହି ପାରନ୍ତି । ସେଥିରୁ ହିସାବ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମଣିଷ ପ୍ରାୟ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ-ବୟସପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ, ତେଣୁ ଏହାର ଛଅଗୁଣ ଅର୍ଥାତ୍ ୧୫୦ ବର୍ଷ ମଣିଷ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବଞ୍ଚି ହେପାରେ । ଜଣେ ମଣିଷକୁ ଯଦି କୌଣସି ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ନହୁଏ, ମଣିଷର ଅପମୃତ୍ୟୁର ସବୁପ୍ରକାର ବାଟ ଯଦି ବନ୍ଦକରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତା'ର ୧୫୦ ବର୍ଷ ଯାଏ ବଞ୍ଚି ରହିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଆମ ଲୋକମାନେ ଏତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚିପାରୁ ନାହାନ୍ତି କାହିଁକି ? ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବ୍ୟାଧି ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ଅପମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଢେର୍ ଆଗରୁ ମରି ଯାଉଛି ।

ମଣିଷ ଯେ ଦେଢଶହ ବର୍ଷ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବଞ୍ଚିପାରିବ, ଏପରିକି ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଯେ ନ ବଞ୍ଚିବ, ତା' ନୁହେଁ ଏହାକୁ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ସୋଭିଏଟ ରୁଷିଆର ଆଜାରବାଇଜାନ ରାଜ୍ୟର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଅଧିବାସୀମାନେ । ଆଜାରବାଇଜାନ୍ ରାଜ୍ୟର ଲେରିକ୍, ଲେଙ୍କୋରାନ, ନାଗୋର୍ଣ୍ଣି, କାରାବାଖ୍ ଆଦି ପାର୍ବତ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯେଉଁ ଅଧିବାସୀମାନେ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଯେତେ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚନ୍ତି, ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟ କେଉଁଅଞ୍ଚଳରେ ସେତେ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ଦେଖା-ଯାଏନି । ସାରା ଅଜାରବାଇଜାନ୍ ରାଜ୍ୟରେ ଶହେରୁ ଅଧିକବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକ-ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ପ୍ରତି ଦଶହଜାର ଲୋକରେ ୦ ଜଣ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଜାର-ବାଇଜାନ୍ ତଥା ସୋଭିଯେଟ ରୁଷିଆର ସବୁଠାରୁ ବୟସ୍କ ଲୋକ ହେଉଛନ୍ତି ମେଜିଦ ଆଗାୟେଭ୍ । ସେ ଆଜାରବାଇଜାନ୍ ରାଜ୍ୟର ପାହାଡ଼ିଆ ଲେରିକ୍ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକ । ତାଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ବୟସ ହେଉଛି ୧୪୫ ବର୍ଷ । ସେ ଯେଉଁ ଗାଁର ଲୋକ ସେହି ଗାଁର ଆଉ ଏକ ଲୋକ ନାଁ ହେଉଛି ମାହମୁଦ୍ ଏଇଭାଜୋଭ, ସେ ୧୫୬ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ଏହି କେତେବର୍ଷ ତଳେ ଇହଧାମ ତ୍ୟାଗ କଲେ । ସେହି ଗାଁର ପାଖ ଗାଁ ବାଜାଭୁ'ର ଆଉ ଜଣେ ଲୋକ ସିରାଲି ମିସଲିମୋଭ ୧୬୭ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ଏବେ ଇହଲୀଳା ସମ୍ବରଣ କଲେ । ସୋଭିଯେଟ ରୁଷିଆରେ ଏତ୍ତଗାର କୋରେର ହେଉଛନ୍ତି ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପୁରୁଷ ଯେ କି ୧୭୫ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିଥିଲେ ।

ଆଗାସ୍ୟେଭ ଯେଉଁ ଲେରିକ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହନ୍ତି, ତାହା ଆଜାରବାଇଜନ୍ ରାଜ୍ୟର ରାଜଧାନୀଠାରୁ ୩୦୦ କିଲୋମିଟର ଦୂର । ଆଗାସ୍ୟେଭ୍ ନିଜ ବର୍ଷର ଆଧିକ୍ୟ ପାଇଁ ସୋଭିଏଟ ଇଉନିୟନରେ ବହୁ ସମ୍ମାନ ପାଆନ୍ତି । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତାରକା-ମାନେ ଯେମିତି ପ୍ରତିଦିନ ବହୁ ଚିଠିପତ୍ର ସାରା ଦେଶରୁ ପାଆନ୍ତି, ଆଗାସ୍ୟେଭ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ବେଶି ଅଧିକ ଚିଠି ପାଆନ୍ତି । ସେ କେମିତି ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବହୁ ଲୋକ ତାଙ୍କଠାକୁ ଚିଠି ଲେଖନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଆସନ୍ତି ।

ଆଗାସ୍ୟେଭ୍‌ଙ୍କ ଭଉଣୀ ଦୁଇ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଜଣଙ୍କୁ ୧୧୫ ବର୍ଷ ଓ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ୧୦୫ ବର୍ଷ ବୟସ । ସେମାନେ ଏବେ ବି ହାଣିମ ରି ବଗିଚାରେ ଫଳଫସଲ କରୁଛନ୍ତି । ଆଗାସ୍ୟେଭ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ କୋଟିଏ ଫାର୍ମରେ ଦେଖାଶୁଣା କାମରେ ଅଛନ୍ତି । ସେ ସେହି ଫାର୍ମରେ ଦିନକୁ ୧୦।୧୨ କିଲୋମିଟର ଚାଲିବୁଲି କରନ୍ତି । ଆଗାସ୍ୟେଭଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସ୍ତ୍ରୀ ମରି ଯାଇଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ୮୩ ବର୍ଷ ବୟସ । ଆଗାସ୍ୟେଭଙ୍କ ପୁଅ ନାତି ମିଶି ୧୫୧ ଜଣ । ସମସ୍ତେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଆଗାସ୍ୟେଭ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ନାଡ଼ିର ଗତି ମିନିଟକୁ ୭୨ ଥର ଓ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ୧୪୦।୭୦ । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଲୋକର ଯେତିକି, ଏ ଠିକ୍ ସେତିକି । ଆଗାସ୍ୟେଭ୍‌ଙ୍କ ଜୀବନରେ ସେମିତି କିଛି ରୋଗ ହୋଇନି । ସେ ସଦା ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟରତ, ଆଳସ୍ୟରେ ସମୟ କଟାନ୍ତି ନାହିଁ । ମାଂସ, ଦୁଧ ତାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ, ସେ ନିଜେ ଚା' ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରି ପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ବହୁ ଲୋକ ଦେଖିବାକୁ ଆସନ୍ତି ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ହାତରେ ଚୂଲିଜାଳି ଚା' କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଆଗାସ୍ୟେଭ୍ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ କେବେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଦେଖି ନାହାନ୍ତି କି କୌଣସି ଔଷଧ ବଟିକା ଖାଇନାହାନ୍ତି । ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳର ମୁକ୍ତ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ, ଝରଣା ଜଳ, ଓ ଖୋଲା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ତାଙ୍କର ଏହି ବୟସ ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ସେ କହନ୍ତି ।

ଆଜାରବାଇଜାନ୍ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ କେମିତି ଓ କାହିଁକି ଏତେବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି, ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି କହନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ବଂଶ ପରମ୍ପରା ଏଥିପାଇଁ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ସେମାନେ ସମ୍ଭବତଃ ଯେଉଁ ବଂଶରୁ ଉଦ୍ଭୂତ, ସେହି ବଂଶରେ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାର ଏକ ପରମ୍ପରା ରହି ଆସିଛି ।

ତା' ଛଡ଼ା ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଳବାୟୁ, ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ସରଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବାର କାରଣ ହୋଇଛି । ସେମାନଙ୍କ ଗାଁଗୁଡ଼ିକ ସେତେ ଜନଗହଳି ହୋଇ ନଥିବାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ନାନା ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି, ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମଣିଷ କି କି ଉପାୟ ସବୁ ଅବଲମ୍ବନ କରିବ ଓ କେଉଁ କେଉଁ କାରଣ ହେତୁ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁଗାମୀ ହୁଏ । ମଣିଷକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କଲାଭଳି ପ୍ରାୟ ୮୦୦୦ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଅଛି । ସେଥିରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ରୋଗ ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ବାକି ଅଧିକ ମଣିଷକୁ ମାରେନି ସତ, ମଣିଷର ଆୟୁଷ କମାଇ ଦିଏ । ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ହେଲେ ଏହିଭଳି କୌଣସି ରୋଗରୁ ଯେମିତି କେବେ ସୁଦ୍ଧା ଆକ୍ରାନ୍ତ ନହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରଧାନ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା । (୧) ଦୁର୍ଘଟଣା, (୨) ରୋଗ ମହାମାରୀ, (୩) କ୍ଷୟ ରୋଗ, (୪) ଶୃଦ୍‌ଜନିତ ରୋଗ, (୫) ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ । ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ହେଲେ ଏହି ପାଞ୍ଚଗୋଟି ମୃତ୍ୟୁ କାରଣଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ବିଧେୟ ।

ଦୀର୍ଘଜୀବନ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ମଣିଷ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରି ପାରିବ, ସେ ଯଦି କେତେଗୋଟି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରେ ।

(୧) **ବଂଶପରମ୍ପରା**—ଦୀର୍ଘଜୀବନ ପାଇଁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ହେଉଛି ବଂଶ ପରମ୍ପରା । ଯେଉଁ ବଂଶରେ ଯେତେ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜନ୍ମିଥାନ୍ତି, ସେ ବଂଶର ଲୋକେ ସେତିକି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ବଂଶାନୁଗତିକ ଜିନ (Gene)ର ପ୍ରଭାବ ଏହା ମୂଳରେ ରହିଛି । ଯା'ର ବାପା କିମ୍ବା ମାଆ, ଗୋସାବାପ, ଗୋସମା, ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିନ୍ତି, ତା'ପକ୍ଷେ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ । ଯେଉଁ ବଂଶର ଲୋକେ ଅଳ୍ପ ବର୍ଷରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ମରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ।

(୨) **ସୁଷମ ଓ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ**—ଯେଉଁମାନେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ରକ୍ଷା ନୀତି ଅନୁସାରେ ଖାଆନ୍ତି, ଲୋଭ ସମ୍ବରଣ କରି ଅତ୍ୟଧିକ ଆହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଗର୍ହିତ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ ।

(୩) **କୁ-ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ଦୂରରେ**—ଯେଉଁମାନେ ମଦ, ସିଗାରେଟ, ବିଡ଼ି, ପାନ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, ନିଦ୍ରାକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ପାଇବା ସମ୍ଭବପର । ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ମଣିଷକୁ ଅଳ୍ପାୟୁ କରେ ।

(୪) **ମିତାଭ୍ୟାସ**—ଯେଉଁ ମଣିଷର ଅଭ୍ୟାସ, ଖାଦ୍ୟ, ସଞ୍ଚୟ, ମିତାଚାର ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ, ସେମାନେ ଅଧିକଦିନ ବଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଠିବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା ଆଦି ମଣିଷପାଇଁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପଥ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ ।

(୫) **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିୟମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ**—ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ, ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିୟମ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିଲେ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ନିଜ ଚଳଣୀକୁ ଗଢ଼ି-ନେଲେ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ଆଶା ବଢ଼ିଯାଏ ।

(୬) **ମୋଟା ହେବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା**—ଏହା ଏକ ଜଣା-ଶୁଣା କଥା, ଯେଉଁମାନେ ମୋଟା ସେମାନେ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଜୀବନ-ବୀମା କୋମ୍ପାନୀ ଜୀବନବୀମା କଲାବେଳେ ଓଜନ ପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା, ସେମାନେ ଜୀବନବୀମା କରାଇବା ସେତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକଲେ ନିଜର ଓଜନ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଦରକାର । ପ୍ରତି ଛଅମାସରେ ନିଜ ଓଜନ ନେଇ ନିଜ ଉଚ୍ଚତା ସହିତ ଓଜନକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାର୍ଟରୁ ମିଳାଇବା ଉଚିତ୍ । ନିଜ ଉଚ୍ଚତାପାଇଁ ଚାର୍ଟରେ ଯେତିକି ଓଜନ ହେବା କଥା, ତାହା ଲେଖାଅଛି । ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଥିଲେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ । ଏହି ଚାର୍ଟ ସବୁବେଳେ ମିଳେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ତାହାକୁ ମନେରଖି ପାରିଲେ ଯେ କୌଣସି ଲୋକର ଓଜନ ଅଧିକ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ କହିଦେଇ ହେବ । ନିଜର ଉଚ୍ଚତାକୁ ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ ପ୍ରକାଶ କରି ସେଥିରୁ ଶହେ କାଟିଦେଲେ ଯେତିକି ରହିବ, ସେତିକି କିଲୋଗ୍ରାମ ହେଉଛି ସେହି ଲୋକର ଉଚିତ ଓଜନ । ସେଥିରୁ ଯଦି ଅଧିକ ଥାଏ, ତେବେ ଅଧିକା ଓଜନ ଭଲ ନୁହେଁ । ପ୍ରକୃତ ଓଜନ ଉଚିତ ଓଜନଠାରୁ ଯେତିକି ଅଧିକ ହେବ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ଆଶା ସେତେ କମିଯିବ ।

(୭) **ନିଜ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ**—ମନରେ ଯେତେ ଆବେଗ, ଯେତେ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଯେତେ ଚିନ୍ତା କମ୍ ରହିବ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସେତେ ବଢ଼ିବ । ମନରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଦୁର୍ଭାବନା, ପରର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା, ସବୁପ୍ରକାର ସମ୍ଭୋଗର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଯେତେ କମ୍ ରହିବ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସେତେ ବେଶି ହେବ । ମନକୁ ଆନନ୍ଦ ରଖିପାରିଲେ, ଭଲ କାମ ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆମ ଧର୍ମରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି, କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେଲେ, ସାଂସାରିକ ଜୀବନ ଦାୟିତ୍ୱ ଭୁଲିଇ ପାରିଲେ ସଂସାରର ଜଞ୍ଜାଳ ଛାଡ଼ି ଭଗବତ୍ ଚିନ୍ତା ବା ଜନହିତକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଲେ ମନ କମ୍ ଆବେଗମୟ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ରହିତ ରହେ, ଫଳରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

(୮) **ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ କର୍ମ ତତ୍ପରତା**—ଜଣେ ଲୋକ ଯେତିକି ପରିଶ୍ରମ କରିବା ବିଧେୟ, ପ୍ରତିଦିନ ସେତିକି କରି ପାରୁଥିଲେ, ସେଥିରୁ କମ୍ ବା ଅଧିକା କରୁ ନଥିଲେ ଲୋକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକୁ ପରିଚାଳିତ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଆଗାସ୍ତେଭର୍‌ଙ୍କ ଭଳି ଦେଢ଼ଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭାବନା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଶହେବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା କିଛି କଷ୍ଟକର ହେବ ନାହିଁ ।



ସୋଭିଏଟ୍ ରୁଷିଆରେ ଶତାୟୁ ମାନଙ୍କର ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ କ୍ଲବ

ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର

ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ, କଟକ

ଯେଉଁମାନେ ଶହେ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକକାଳ ବଞ୍ଚନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଶତାୟୁ ବୋଲିଯାଏ । ପୃଥିବୀରେ ଶହେ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକକାଳ ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଢେର କମ୍ । ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ମୁନି ଋଷିମାନେ ଶହେ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିବା କଥା ଆମେ ପୁରାଣରେ ପଢ଼ୁ । ଆମ ଦେଶରେ ଠାଏ ଠାଏ ବେଳେ ବେଳେ ଖବର କାଗଜରେ ବାହାରେ ଯେ ଅମୁକେଇ ସହରର କି ଗ୍ରାମର ଅମୁକେଇ ଲୋକ ମଲା, ତା'ର ବୟସ ୧୨୦ ବର୍ଷ । ସେମାନଙ୍କ ବୟସ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଇ ଯେଉଁ ଖବର ବାହାରେ ତାହା ଅନ୍ଦାଜିଆ ଖବର । କେହି ପ୍ରକୃତରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିନି ତା ବୟସ ୧୨୦ବର୍ଷ, କି କମ୍, କି ବେଶି । ତେବେ ଏହା ସ୍ୱତଃସିଦ୍ଧ ଆମ ଦେଶରେ ଶହେ ବର୍ଷିଆ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଢେର ବିରଳ । ଆମେରିକାରେ ଯଦିଓ ଶହେବର୍ଷିଆ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସେତେ ଅଧିକ ନୁହେଁ । ବିଲାତରେ ମଧ୍ୟ ସେଇଆ । ଇଉରୋପରେ ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅଲଗା ନୁହେଁ । ତେବେ ସୋଭିଏଟ ରୁଷିଆରେ ଅବସ୍ଥା ଢେର ଅଲଗା । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତରେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଏକମାତ୍ର ଦେଶ ଯେଉଁଠି ଶହେ ବର୍ଷିଆଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସବୁଠାରୁ ବେଶି । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ସେଠାରେ କେବଳ ଶହେ ବର୍ଷିଆଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ଲବ ଅଛି । ସେଠି ଶହେବର୍ଷିଆମାନେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଖେଳ, କସରତ ନାଚ ତମସା ଆଦି କରନ୍ତି, ଦେଖିଲେ ଆମ ଦେଶର ଟୋକାମାନେ ବି ତା ପାସଙ୍ଗ ପଡ଼ିବେ ନି । ସୋଭିଏଟ ଋଷରେ କକେସସ ପାର୍ବତ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳ ଏହି ଶତାୟୁମାନଙ୍କ ବସତି ସ୍ଥଳ । ସୋଭିଏଟ ରୁଷିଆରେ ଏହି ଶତାୟୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନେଇ ଗୋଟିଏ ମଜା ଗପ ଅଛି ।

ଥରେ ଜଣେ ଭଦ୍ରଲୋକ ଗୋଟିଏ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିଲେ । ଦେଖିଲେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକ ଆଉ ଏକ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକକୁ ଗାଳି ଦେଉଛି । ଯେଉଁ ବୃଦ୍ଧକୁ ଗାଳି ଦେଉଛି, ତାକୁ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ ହେବନି । ଭଦ୍ରଲୋକ ଜଣକ ଠିଆ ହୋଇ ସେହି ଗାଳି ଶୁଣିଲେ । ବୁଢ଼ାଟି ୯୦ ବର୍ଷିଆ ବୁଢ଼ାକୁ ଗାଳି ଦେଉଛି । "ହଇରେ, ତୁ ଏଡ଼େ ପାକ୍ଚାର ହେଲୁଣି, ତୋ ପୁଅଟା କାମଦାମ ନ କରି ଖାଲି ବୁଲୁଛି, ତାକୁ କିଛି କହୁନୁ ? ସେ ଏମିତି କାମ ଦାମ ନ କରି ବୁଲି ସମୟ ନଷ୍ଟକରି କ'ଣ କରିବ ? ସେ କଥା ଟିକିଏ ଭାବିଛୁ ତ ?"

ଠିଆ ହୋଇ ଶୁଣୁଥିବା ଭଦ୍ରଲୋକଟି ଗାଳି ଦେଉଥିବା ବୁଢ଼ାପାଖକୁ ଯାଇ କହିଲେ, "ହଇଏ, ତୁମେ ଏତେ ବୟସର ଲୋକଟାକୁ କ'ଣ ଏମିତି ଗାଳି ଦେଉଛ ?

ବୁଢ଼ାଟି କହିଲା, "ଗାଳି ଦେବନି ତ ଆଉ କ'ଣ କରିବ । ହଇହେ, ଆଜି କାଲି ଯେଉଁ ଯୁଗ ହେଲାଣି, ସେଥିରେ ଏ ଟୋକାଏ ଯଦି କାମ ଦାମ ନ କରି ଘୁରି ବୁଲିବେ, ସଂସାର ଚାଲିବ କେମିତି ?

"ତୁମେ ତାକୁ ଯେ ଗାଳି ଦେଉଛ, ସେ ତୁମର କ'ଣ ହେବ ?"

"ଆଜ୍ଞା, ମୋ ପୁଅପରି । ମୁଁ ତାକୁ ଗାଳି ଦେବିନି ତ ଆଉ କିଏ ଗାଳି ଦେବ ? ମୁଁ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି ବା ନ ଦିଅନ୍ତି, ମୋ ବାପ ପରା ମୋତେ ଗାଳି ଦେଉଛି ଏ ପିଲାଟା ପାଇଁ ।"

"ଆଁ, ତୁମର ପୁଣି ବାପା ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ?"

"ହଁ, ଆଜ୍ଞା, ହେଇ ଦେଖୁ ନାହାନ୍ତି, ବାଡ଼ରେ ହଳ କରୁଛି ।" କହି ଦୂରରେ ହାତଠାରି ତା ବାପକୁ ଦେଖାଇ ଦେଲା ।

ସମସ୍ତେ ମିଶି ହଳ କରୁଥିବା ବୁଢ଼ାଟି ପାଖକୁ ଗଲେ । ଭଦ୍ରଲୋକଟି ବୁଢ଼ାଟିକୁ ପଚାରିଲେ, "ହଇଏ ତମ ପଣନାତି କାମ କରୁନି ବୋଲି ତୁମେ ତୁମ ପୁଅକୁ ଗାଳି ଦେଉଛ ?"

"ଗାଳି ଦେବିନିତ କଅଣ ? ତା ପାଇଁ ମୋ ବାପ ପରା ମୋତେ ଗାଳି ଦେଉଛି ।"

"ଆଁ, ତୁମ ବାପ ବି ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ?"

"ହଁ ଆଜ୍ଞା, ହେଇ ଦେଖୁନାହାନ୍ତି, ସେଠି ଗଛ କାଟୁଛନ୍ତି ।"

"ଆଁ, ସିଏ ତମ ବାପା ?" ଭଦ୍ରଲୋକ ଜଣଙ୍କ ଆଖି ଖୋସି ହୋଇଗଲା ।

କିଛି ସମୟ ପରେ ଭଦ୍ରଲୋକ ଜଣକ ଏହି ସ୍ଥିର ପୁରୁଷକୁ ଅନାଇ ମନେ ମନେ ଭାବିଲେ, ଯଦି ପ୍ରଥମ ବୁଢ଼ାଙ୍କୁ ନବେବର୍ଷ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତା ବାପକୁ ଅନ୍ତତଃ ୧୧୫ ବର୍ଷ ହୋଇଥିବ । ତା ବାପ ଯେ ହଳ କରୁଛି ତାକୁ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ୧୪୦ ବର୍ଷ ଓ ତା ବାପ ଯେ କାଠ କାଟୁଛି, ତାକୁ ହୋଇଥିବ ୧୬୫ ବର୍ଷ । ୧୬୫ ବର୍ଷ ବୟସର ଲୋକେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ ଅଛନ୍ତି, ଏପରି କି କାଠ କାଟି ପାରୁଛନ୍ତି, କମ୍ ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ ।"

ଏହି ଗପଟି ସତ ହେଉ ବା ମିଛ ହେଉ, ଏହା ସ୍ୱତଃସିଦ୍ଧ କଥା ଯେ ଏଇ ବୟସର ଲୋକେ ଏବେ ବି ସୋଭିଏଟ ଇଉନିୟନରେ ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ସେଭଳି ଶତାୟୁଙ୍କର ଏକ କ୍ଲବ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏଇ କ୍ଲବଟି ଜର୍ଜିଆ ରାଜ୍ୟର ଟ୍ରାନ୍ସକକେସସ୍ ଅଞ୍ଚଳର ଆବଖାଜିଆ ଜିଲ୍ଲାରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଆମେରିକାର ଶତାୟୁମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ରୁଷିଆର ଶତାୟୁମାନେ ଅଧିକ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ । ସେମାନେ ସର୍ବଦା କିଛି ନା କିଛି କାମରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଶତାୟୁମାନଙ୍କର ଏଇ ଯେଉଁ କ୍ଲବ ଅଛି, ତାହା ୩୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକାଳ ହେବ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲଣି । ଏହି କ୍ଲବରେ ମେମ୍ବର ସଂଖ୍ୟା ୩୫ରୁ ଅଧିକ । ସେମାନେ ଏହି ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥାଆନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କେଉଁଠି ନାଟକ ବା ନାଚ ଦେବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଡକାଯାଏ, ସେମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ନାଚ, ଗୀତ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ଓ ଦେବାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଆବଖାଜିଆ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ସେମାନଙ୍କ ନାଚ ତାମସାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଏମିତିକି ସେମାନେ ମସ୍କୋରେ ନିଜ ଅଭିନୟ ଦେଖାଇ ସୁଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଟେଲିଭିଜନରେ ସେମାନଙ୍କ ନାଚ, ତାମସା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ତେମୁର ଭାନଗୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ । ସେ ଭଲ ଗୀତ ଗାଇ ଜାଣନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବୟସ ହେଉଛି ୧୦୮ ବର୍ଷ । ସେ ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ଚା ବଗିଚାରେ କାମ କରନ୍ତି ।

ଡେଭିଡ୍ ଆସ୍କୁବା ଆଉ ଜଣେ ସଦସ୍ୟ । ତାଙ୍କୁ ବୟସ ୧୧୬ ବର୍ଷ । ସେ ପାଠଶାଠ ସେମିତ ପଢ଼ିନାହାନ୍ତି । ନାନାପ୍ରକାର ଖେଳରେ ଧୁରନ୍ଧର । ଟାରସ ଜୋପୁଆ ଆଉ ଜଣେ ସଦସ୍ୟ, ସେ ଟ୍ଲୋଭ ଗାଁରେ ବାସ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବୟସ ୧୦୭ ବର୍ଷ । ସେ ନାଚରେ ଧୁରନ୍ଧର । ଟାରକୁକ ଲସୁରିଆ ଏହି କ୍ଲବର ଆଉ ଏକ ସଦସ୍ୟ । ସେ ଏହି ଡିନିବର୍ଷ ତଳେ ତାଙ୍କ ଶହେବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରିଥିଲେ । ଡାରକୁକ୍‌ର ମା' ୧୪୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ କିଛୁଦିନ ତଳେ ମରିଥିଲେ । ଏହି କ୍ଲବର ଅଧିନାୟକ ହେଉଛନ୍ତି କନଷ୍ଟାନଶ୍ଚିନ ଚେଚେଲିଆ, ତାଙ୍କ ବୟସ ୧୦୬ ବର୍ଷ । ସେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଦକ୍ଷ କଳାକାର । ଏବେ ଏହି ଦଳରେ ଦୁଇ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ବୟସ ଶହେରୁ ଅଧିକ । ଏହି କ୍ଲବରେ ନାଚ ଗୀତ ବ୍ୟତୀତ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହି କ୍ଲବର ୧୨୫ ବର୍ଷ ବୟସର ମିଖା ଜୋପୁଆ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବୟସର ଟୁସା ସିଙ୍କୁବା ଓ ୧୦୧ ବର୍ଷ ବୟସର ଟାଣ୍ଡେଲ୍ ଜୋପୁଆଙ୍କ ବେକ ଟେମନ ରୁଷୀୟ ଖେଳ ବେଶ ଆମୋଦ ଜନକ ହୁଏ ।

